

## Olio extravergine farmaco naturale contro il diabete

L'olio l'extravergine d'oliva è un farmaco naturale contro il diabete. A stabilirlo è stato uno studio dell'Università Sapienza di Roma, pubblicato su «Nutrition & Diabetes». Dalla ricerca emerge che una dose di 10 grammi al giorno si comporta come un antidiabetico orale con un meccanismo simile ai farmaci di nuova generazione, cioè le incretine (ormoni naturali prodotti a livello gastrointestinale che riducono il livello della glicemia nel sangue). In altre parole l'assunzione di olio extra vergine di oliva si associa a un aumento nel sangue delle incretine. I risultati della ricerca mostrano che 2 ore dopo il pranzo, i soggetti che assumevano l'olio d'oliva avevano valori significativamente più bassi di glicemia e livelli più alti di insulinemia. A tutto questo si aggiunge anche un aumento significativo delle incretine e una riduzione significativa del colesterolo serico.

### L'olio d'oliva e le sue proprietà medicinali

Apprezzato fin dall'antichità per le sue proprietà medicinali, l'olio extravergine d'oliva è un ingrediente principale della dieta mediterranea. A differenza degli oli raffinati, la cui estrazione utilizza solventi, l'olio extra vergine di oliva è ottenuto da olive fresche, utilizzando solo metodi meccanici: pressatura, decantazione, filtrazione. In questo senso è puro succo di frutta. L'olio d'oliva, alimento tipico dell'area mediterranea, è un prodotto antichissimo. L'Italia è il secondo produttore in Europa e al mondo di olio d'oliva, dopo la Spagna. L'olio d'oliva è prevalentemente usato come alimento, con numerose proprietà terapeutiche e preventive per la salute. Eccone alcune:

1. Riduce i valori della pressione arteriosa, diminuendo i valori sia della diastolica che sistolica.
2. Normalizza il metabolismo del glucosio e previene la patologia trombotica.
3. Rallenta il declino delle funzioni cognitive nella demenza senile e nel morbo di Alzheimer.
4. Aiuta a prevenire molte delle malattie dell'apparato gastroenterico: protegge le mucosa gastrica ed evita gli effetti dell'ipercloridria, riducendo i rischi di ulcera gastrica e duodenale.
5. Stimola la cistifellea e inibisce la secrezione della bile prevenendo la formazione di calcoli biliari: l'incidenza di litiasi biliare è inferiore nelle regioni con alto consumo di olio d'oliva.
6. E' utile nelle persone anziane in cui fornisce un valido apporto di sostanze antiossidanti che prevengono l'invecchiamento cellulare.
7. Studi recenti evidenziano come la presenza di olio d'oliva nella dieta potrebbe aiutare, unito al consumo di verdure, nella prevenzione del cancro dell'esofago.

## Cosa contiene esattamente l'olio extravergine d'oliva?

Innanzitutto, ci sono i trigliceridi. Costituiti da una molecola di glicerolo associata a tre molecole di acidi grassi, questi costituenti sono un componente importante di tutti i grassi, oli e grassi alimentari. Questa è una riserva di energia molto importante per il corpo. Nell'olio di oliva, i trigliceridi sono accompagnati da alcuni digliceridi, monogliceridi, acidi grassi liberi e fosfolipidi (costituenti importanti delle pareti delle cellule animali e vegetali). Olio extravergine di oliva è particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico testa, che rappresentano tra il 55 e l'80% degli acidi grassi totali) e, in misura minore, in acidi grassi polinsaturi (acido linoleico principalmente) e acidi grassi saturi (acido palmitico, acido stearico ...). Questa massa grassa è in gran parte nella maggior parte dell'olio d'oliva. Questo, tuttavia, contiene anche altre molecole che, sebbene presenti in proporzione ridotta, hanno comunque un effetto maggiore sulle sue proprietà.

## Olio d'oliva: come scegliere il migliore?

Chi ha la fortuna di poterlo fare da sé avrà a disposizione un prodotto migliore e superiore da diversi punti di vista. Purtroppo l'olio extravergine d'oliva è sempre più spesso soggetto a frodi con conseguenze negative che ricadono sui consumatori. Ecco allora alcuni consigli per imparare a scegliere l'olio extravergine e per consumarlo al meglio.

- a. **Attenzione al falso olio d'oliva.** L'olio extravergine d'oliva venduto a pochi euro al litro al supermercato potrebbe non essere vero extravergine.
- b. **Leggere le etichette.** Attenzione alle etichette poco trasparenti: scritte minuscole, indicazioni poco chiare sull'origine dei prodotti. Le etichette devono indicare bene marchio, processo produttivo, luogo di produzione e caratteristiche del prodotto. Devono riportare nome del prodotto, denominazione di vendita, volume nominale e data di scadenza entro cui consumarlo.
- c. **Preferire l'olio extravergine.** L'olio extravergine è la tipologia migliore di olio di oliva. Ha il minor grado di acidità rispetto agli altri oli d'oliva. La sua acidità non dovrebbe mai superare l'1%. Il gusto dell'olio extravergine viene definito perché è assolutamente vietato che ad esso vengano mescolati oli o miscele di oli di altra origine. L'olio extravergine d'oliva si differenzia dall'olio d'oliva in quanto è estratto dalla semplice spremitura delle olive con una acidità massima dell'1%.
- d. **Attenzione agli oli deodorati.** Nel 2011 è entrato in vigore un nuovo regolamento comunitario che favorisce la commercializzazione dei cosiddetti oli "deodorati", ovvero quelli ottenuti da commistioni e sofisticazioni di vario tipo, a scapito della qualità e della genuinità dell'olio extra vergine di oliva vero. Per riconoscerli non dobbiamo soltanto evitare gli oli a prezzo stracciato ma anche affinare le papille gustative.
- e. **Olio d'oliva DOP e IGP.** La produzione di olio d'oliva DOP deve seguire un disciplinare ben preciso. I prodotti a marchio DOP, compreso l'olio extravergine d'oliva, sono protetti dalle contraffazioni in tutta Europa. L'olivicoltore la cui azienda si trova in un territorio che ha ottenuto questo riconoscimento e che intende commercializzare la propria produzione di olio con il marchio DOP, deve attenersi ad uno specifico disciplinare di produzione e sottostare al controllo di un "Ente di



Certificazione" indipendente e appositamente incaricato e riconosciuto dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. Il disciplinare di produzione contiene tutte le norme di coltivazione dell'oliveto, di raccolta e confezionamento dell'olio di oliva che devono essere rigorosamente rispettate per l'ottenimento dell'olio a marchio DOP.

f. **Olio d'oliva spremuto a freddo.** Per un olio d'oliva di qualità andare verso un olio spremuto a freddo. Un olio può fregiarsi della dicitura estratto a freddo quando la temperatura della pasta delle olive (olive frante) in gramola non supera i 27° C. L'olio lavorato in questa maniera esprime al meglio le sue caratteristiche chimiche ed organolettiche.

g. FONTE: CEFALUNNEWS