

## Olio d'oliva protegge il cuore

L'olio d'oliva, condimento tipico della dieta mediterranea, è un alimento particolarmente sano e ricco di proprietà. Una nuova conferma arriva da una ricerca scientifica che ha mostrato come, anche un consumo occasionale o a piccole dosi, sia in grado di proteggerci dalle malattie cardiache.

L'alimentazione che seguiamo ogni giorno può aiutarci a tenere lontani diversi tipi di malattie, tra cui quelle cardiache. Un prezioso aiuto in questo senso ci arriva dall'olio di oliva, prodotto che noi utilizziamo ogni giorno in grandi quantità, ma che non è ugualmente comune in altre parti del mondo.

Ora una nuova ricerca, presentata alle sessioni scientifiche di Lifestyle and Cardiometabolic Health dell'American Heart Association (AHA) a Phoenix e pubblicata sulla rivista scientifica Circulation, ha scoperto che anche piccole quantità di olio d'oliva consumate quotidianamente sono in grado di agire positivamente sulla salute del cuore.

L'analisi dei dati a lungo termine (dal 1990 al 2014), effettuata dai ricercatori della Harvard TH Chan School of Public Health di Boston, mostra che consumare almeno mezzo cucchiaino di olio d'oliva al giorno riduce il rischio di malattie cardiovascolari del 15% e il rischio di malattie coronariche del 21%. Tuttavia, un maggiore consumo di olio d'oliva non ha mostrato un impatto sul rischio di ictus.

Per arrivare ad affermare questo, il team ha incluso nello studio 63867 donne e 35512 uomini americani (nessuno dei quali soffriva di cancro, malattie cardiache o altre patologie croniche all'inizio della ricerca) di cui è stata analizzata la dieta e la frequenza del consumo di olio di oliva. Ogni quattro anni per circa tre decenni, i partecipanti allo studio rispondevano a questionari sulla loro dieta e stile di vita.

Le conclusioni sono state molto chiare: il consumo di olio d'oliva è stato associato a un minor rischio di infarto tra gli americani, soprattutto quando ha sostituito la maionese, la margarina o il burro.

Lo studio non ha preso in considerazione se si trattasse di un normale olio di oliva o di olio extra vergine di oliva. I ricercatori riferiscono comunque che quest'ultimo ha una maggiore quantità di polifenoli, che sono associati a migliori profili lipidici e minore infiammazione.

Nonostante si tratti solo dei risultati di uno studio osservazionale (ossia causa ed effetto non sono stati dimostrati), i risultati confermano le conoscenze mediche pregresse sui benefici per la salute dell'olio d'oliva.

I ricercatori sostengono però che questo tipo di olio non è l'unico olio ad offrire benefici cardiovascolari. Associazioni positive sono state osservate anche con oli vegetali come quello di mais e cardo. Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche per confermare gli effetti sulla salute di questi oli, riferisce il team di ricerca.

Cerchiamo quindi di sostituire il più possibile i grassi animali con alternative migliori come l'olio d'oliva,



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

ricordandoci sempre però che la salute del cuore dipende anche dal resto dell'alimentazione che seguiamo e dal praticare regolare e moderata attività fisica.

Fonte: [Circulation](#)