NEWS - 21 APRILE 2020

Olio extravergine d'oliva e i benefici al cervello

La **dieta mediterranea** è la migliore del mondo. Forse siamo leggermente di parte affermando una cosa del genere, ma ne siamo assolutamente convinti. Lo testimonia anche l'amore e il rispetto che tutta la popolazione mondiale prova nei confronti **dell'arte culinaria italiana**.a nostra penisola nello specifico, grazie al clima mite che la accompagna durante tutto l'anno, pullula di prodotti tipici. Tutto il mondo ce li invidia, tantoché **l'esportazione** di questi è una delle maggiori fonti di guadagno per le aziende nostrane. Alla base della dieta mediterranea troviamo sicuramente l'**olio extra vergine d'oliva**. Questo è molto utile, saporito e nutriente. Inoltre si presta come **condimento** per moltissime pietanze, mettendo in risalto i sapori più buoni che la nostra cucina sa offrire. Oltre che buono, l'olio d'oliva è anche **particolarmente nutriente** per il nostro **organismo**. Se moltissime sue proprietà sono già note, quella che vi stiamo per raccontare è davvero stupefacente.Secondo una ricerca condotta da scienziati italiani e pubblicata sul "**Faseb Journal**" infatti questo fa bene al cervello. L'olio extravergine d'oliva contiene al suo interno **l'idrossitirosolo.** Questa è una sostanza in grado di modificare il processo di **invecchiamento neurale**, dunque di **mantenerci più giovani**."L'assunzione orale di idrossitirosolo per un mese conserva in vita i nuovi neuroni prodotti durante tale periodo, sia nell'adulto che ancor più nell'anziano, nel quale stimola anche la proliferazione delle cellule staminali, dalle quali vengono generati i neuroni." Con queste parole **Felice Tirone**, uno dei titolari della scoperta, ha commentato i dati rilevati. Insomma, è il caso di **condire abbondantemente** l'insalata dei nostri **nonni**. Non ce ne pentiremo.