

## Bere l'olio extravergine di oliva a digiuno fa bene

Di origini antichissime e dalle mille proprietà, **l'olio extravergine d'oliva** era chiamato da Omero "oro liquido" per il valore che gli veniva riconosciuto, mentre per Ippocrate era il "grande guaritore". Con queste premesse, il Mediterraneo ne esalta ancora oggi le caratteristiche organolettiche e nutritive assurgendolo a **simbolo di salute**: l'olio extravergine di oliva è infatti il grasso più usato nella **dieta mediterranea**, ritenuta dagli esperti la migliore al mondo. Il condimento più diffuso per insaporire carni, insalate e piatti di pesce è infatti estremamente ricco di **antiossidanti, polifenoli e acidi grassi monoinsaturi** che agiscono positivamente sul nostro organismo: ecco perché è importante prendere l'abitudine di consumare un cucchiaino di olio d'oliva al mattino **a stomaco vuoto** prima di iniziare la nostra giornata. Per chi soffre di **colesterolo alto**, per esempio, è altamente consigliato fare uso di olio d'oliva poiché è in grado di diminuire quello cattivo (LDL) innalzando contemporaneamente i livelli del colesterolo buono (HDL) contribuendo così ad ottimizzare la funzionalità del sistema cardiocircolatorio. L'olio è il nostro principale alleato anche se consideriamo gli effetti benefici apportati al fegato e all'apparato digerente poiché agevola il transito intestinale, ha un **leggero effetto lassativo** e aiuta il fegato a depurarsi da scorie e tossine con la sua **azione antinfiammatoria**. Inoltre è considerato fondamentale nella **lotta al cancro della pelle**: diversi studi, infatti, hanno ravvisato nelle elevate concentrazioni di idrossitirosolo e tirosolo ottime armi contro i tumori, perché capaci di contrastare l'ossidazione dei raggi del sole. Senza contare che l'olio extravergine di oliva contribuisce a rendere **pelle e capelli estremamente luminosi** ritardando il processo di invecchiamento cellulare grazie agli antiossidanti presenti in esso e alla capacità di assorbire calcio, magnesio e vitamine fondamentali come la A, la E, la D e la K2. Siete scettici sulle proprietà dell'olio extravergine d'oliva? Provate a berne un cucchiaino tutte le mattine a digiuno, vi farà davvero bene!

FONTE: Impronta Unika