

## L'olio extra vergine d'oliva alleato delle donne in menopausa

I tassi di sindrome metabolica stanno aumentando in parallelo con la crescente prevalenza dell'obesità, principalmente a causa della sua concomitante resistenza all'insulina. Questo è particolarmente preoccupante per le donne, poiché gli anni intorno alla menopausa sono accompagnati da un aumento dell'obesità viscerale, un forte determinante della resistenza all'insulina. Un calo degli estrogeni e un aumento del rapporto androgeni/estrogeni è attribuito un ruolo determinante in questo processo, che è stato confermato in altri modelli fisiologici, come la sindrome dell'ovaio policistico. Uno stile di vita sano, con particolare enfasi sulla nutrizione, è stato raccomandato come strategia di prima linea in consensi e linee guida, come sottolineato da una review del Service of Obstetrics and Gynecology, Hospital Clínico Universitario di Valencia. Un corpo consistente di prove si è accumulato suggerendo che la dieta mediterranea, con l'olio d'oliva come componente vitale, ha sia benefici per la salute che un'aderenza accettabile. Per un'adozione e un'adesione di successo, una dieta sana deve essere facile da seguire ed efficace, due condizioni soddisfatte con successo dalla dieta mediterranea. Ci sono molti studi sperimentali, principalmente con colture cellulari o modelli di roditori, che dimostrano un ruolo dei polifenoli, soprattutto dell'idrossitirosole, nel migliorare le caratteristiche della sindrome metabolica, comprese alcune caratteristiche chiave come l'adiposità e la resistenza all'insulina. Il contenuto di polifenoli nell'olio d'oliva è inversamente associato al rapporto colesterolo totale/HDL e ai livelli di trigliceridi. Altri studi con extra vergine (30 mL/d) arricchito con composti fenolici e triterpeni hanno rilevato un aumento dei livelli di HDL e della funzionalità delle HDL. L'extra vergine alla bassa dose di 10 g è stato anche associato a una riduzione dei trigliceridi postprandiali in soggetti con livelli di glucosio a digiuno alterati. Alcuni studi hanno associato i grassi monoinsaturi nell'olio d'oliva con una riduzione del tono vascolare, quindi ci si può aspettare una diminuzione della pressione sanguigna. Anche i polifenoli sono coinvolti nella dilatazione vascolare, secondo i dati ottenuti da esperimenti su roditori. È stato anche confermato che alcuni peptidi dell'olio presentano un'attività anti-ipertensiva attraverso un'attività inibitoria dell'enzima di conversione dell'angiotensina. Ci sono prove sperimentali che sostengono un effetto protettivo dell'idrossitirosole nell'olio d'oliva contro l'adiposità, un'azione che è stata dimostrata anche per altri polifenoli come l'europeina. C'è infine un consenso generale sul fatto che i componenti dell'olio, e in particolare i polifenoli, migliorano il controllo glicemico. I risultati delle ricerche sopra presentate indicano che l'olio d'oliva è un alimento chiave nella dieta mediterranea che può rivelarsi particolarmente utile per le donne, soprattutto in questa fase della vita.

FONTE: TEATRO NATURALE