

## Olio EVO: come proteggerlo d'estate

L'olio d'oliva è un alimento davvero prezioso. Non per niente è fra gli elementi fondamentali della dieta mediterranea. È importante consumarlo in ogni stagione. Ma in estate ha un beneficio aggiuntivo: aiuta a proteggere la pelle dai danni del sole. E, di conseguenza, anche a ottenere un'abbronzatura perfetta. Ma la bella stagione è anche nemica dell'olio. Soprattutto se non si conserva questo prezioso condimento nella maniera corretta. Dunque, attenzione agli errori che rovinano la qualità dell'olio d'oliva in estate. I benefici dell'oro giallo che rischiano di scomparire con il caldo. L'olio d'oliva viene talvolta chiamato oro giallo. Il motivo è che le sue proprietà nutritive sono davvero preziose per la salute. L'olio contribuisce addirittura a mantenere sano il cervello! Fra i nutrienti più importanti presenti nell'olio d'oliva ci sono sicuramente polifenoli e tocoferoli. Si tratta di potenti sostanze antiossidanti. Il principale ruolo degli antiossidanti è aiutare il corpo a liberarsi dei radicali liberi. Si tratta di molecole che portano all'invecchiamento e a molte malattie degenerative. Possono addirittura causare il cancro. Agendo contro i radicali liberi, dunque, l'olio d'oliva contribuisce a mantenere il corpo giovane e in salute. Eppure proprio questi benefici rischiano di sparire durante la bella stagione. Attenzione agli errori che rovinano la qualità dell'olio d'oliva in estate! I peggiori nemici dell'olio d'oliva sono la luce del sole, il caldo e l'aria. I primi due, ovviamente, peggiorano in estate. Ecco perché durante la bella stagione l'olio ha bisogno di qualche attenzione in più.

Infatti, non solo il calore rischia di far irrancidire l'oro giallo. Le temperature elevate degradano anche gli antiossidanti, ovvero le sostanze che rendono l'olio così prezioso. L'olio d'oliva va dunque conservato lontano dal sole e da fonti di calore. In particolare, bisogna controllare che il luogo in cui si conservano le bottiglie sia all'ombra. E che non raggiunga temperature superiori ai 24 gradi in estate. C'è chi pensa allora che sia una buona idea mettere l'olio in frigo. Ma anche il freddo rischia di compromettere le proprietà di polifenoli e tocoferoli! La migliore soluzione è dunque una cantina in cui la temperatura si aggira attorno ai 15 gradi. Ci si assicurerà così che l'olio continui a mantenere in salute l'organismo.