

Olio extravergine per friggere? Si può.

Riportiamo l'articolo integrale di Sara Roversi pubblicato da Repubblica sulle scoperte del professor Raffaele Sacchi sui benefici dell'uso dell'Evo in frittura.

“Non c'è nulla di più sano di pane con l'olio”, mi ripete sempre Peppino - uno dei tanti olivicoltori eroici che, nel nostro Paese, custodiscono con passione ulivi centenari che rappresentano le radici della nostra mediterraneità. Non è soltanto un detto popolare, questa affermazione rivela una profonda verità: l'olio extravergine di oliva, pilastro della Dieta Mediterranea, racchiude in sé un enorme patrimonio nutrizionale, oltre che culturale. Eppure, nonostante la sua storia millenaria, sull'olio in generale gravitano tanti pregiudizi quante sono le sue calorie. Ma non tutte le calorie sono uguali: ciò che conta davvero sono le proprietà nutrizionali, e l'olio EVO (extravergine di oliva) ne ha di straordinarie. Persino in un cibo tanto demonizzato come il fritto. Per fortuna la scienza ci aiuta! Grazie alle ricerche condotte dall'Università Federico II di Napoli negli anni 2002-2006, si è dimostrato che il fritto in olio EVO subisce una minore ossidazione e può essere anche considerato un vero e proprio “fried functional food”.

Questa rivelazione ha trovato una conferma ufficiale nel 2021, quando l'USDA, l'agenzia governativa statunitense per la sicurezza alimentare, ha accolto l'olio EVO nell'Olimpo degli olii ad “alto punto di fumo” adatti per la frittura. In un'epoca in cui la ricerca scientifica sui “cibi del futuro” sani e sostenibili, si spinge verso orizzonti avveniristici, le scoperte professor Raffaele Sacchi sui benefici dell'uso dell'olio di oliva in frittura ci hanno mostrato che innovare significa anche riscoprire e valorizzare le saggezze del passato. Non è un caso se nei Paesi dei longevi della Dieta Mediterranea si friggeva e si frigge tuttora con l'olio extravergine di oliva. La ricca composizione di acidi grassi e di antiossidanti fenolici dell'olio extravergine di oliva minimizza infatti la formazione di composti nocivi e mangiare alimenti così fritti può garantire una corretta funzionalità del fegato e tenere in moto il metabolismo. Perlopiù, nella straordinaria crosticina delle alici fritte con l'olio EVO vengono assorbiti anche i polifenoli, che conferiscono un contenuto significativo di composti benefici per la nostra salute (e per la nostra digestione). Insomma, ottime notizie: la frittura in olio EVO fa bene... e non soltanto all'umore!