

## L'olio d'oliva allunga la vita

Nuove prove a favore di una alimentazione che favorisca l'uso di olio d'oliva arrivano da uno studio realizzato nell'ambito del Progetto UMBERTO, condotto dalla Piattaforma Congiunta Fondazione Umberto Veronesi ETS - Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli (IS), in collaborazione con la Clinica Mediterranea Cardiocentro di Napoli e l'Università LUM "Giuseppe Degennaro" di Casamassima (BA). La ricerca ha evidenziato come il consumo di olio d'oliva sia associato a una importante riduzione della mortalità non solo per le malattie cardiovascolari, ma anche per i tumori. Pubblicata sulla rivista European Journal of Clinical Nutrition, la ricerca ha analizzato i dati di quasi 23.000 adulti italiani, uomini e donne, partecipanti allo studio epidemiologico Moli-sani, che sono stati seguiti per oltre 12 anni.

"I benefici del consumo di olio di oliva sono ampiamente documentati in letteratura, soprattutto in relazione alla salute cardiovascolare", dice Emilia Ruggiero, primo autore dello studio e ricercatrice finanziata da Fondazione Umberto Veronesi ETS presso il Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed.

"Tuttavia, si sa ancora poco sugli effetti dell'olio di oliva in relazione ai tumori, e la maggior parte dei dati disponibili proviene da popolazioni non mediterranee.

Ecco perché abbiamo voluto indagare - continua - il ruolo di questo alimento cardine della dieta mediterranea anche in relazione alla mortalità per tumore, utilizzando i dati raccolti dallo studio Moli-sani, una delle coorti di popolazione più grandi d'Europa". "I risultati dello studio - spiega Marialaura Bonaccio, co-principal investigator della Piattaforma congiunta - confermano il beneficio del consumo regolare di olio d'oliva per la salute cardiovascolare che è associato alla riduzione di un quarto dei decessi dovuti a patologie cardiovascolari. Ma il dato più interessante è che, rispetto a un consumo inferiore a un cucchiaino e mezzo, il consumo quotidiano di olio di oliva in quantità uguali o superiori a 3 cucchiaini da tavola (1 cucchiaino corrisponde a circa 10 grammi di olio, ndr) è associato a una analoga riduzione (23%) del rischio di mortalità per tumore.

"Sono dati che suggeriscono ipotesi molto interessanti", aggiunge Maria Benedetta Donati, principal investigator della Piattaforma congiunta.

"Infatti, la riduzione di mortalità per tumore appare spiegata, seppure parzialmente, da un miglioramento del profilo di alcuni fattori di rischio tipicamente legati alle patologie cardiovascolari. È un'ipotesi - continua - che affascina molti ricercatori: malattie croniche diverse come ad esempio tumori e infarto del cuore potrebbero condividere gli stessi fattori di rischio e gli stessi meccanismi molecolari. In altri termini, esisterebbe un 'terreno comune', o 'common soil' nella formulazione inglese, da cui si originano queste patologie. Certamente saranno necessari ulteriori approfondimenti per chiarire i meccanismi in gioco. Ma questi risultati evidenziano ancora una volta l'importanza di integrare l'olio d'oliva nelle nostre abitudini alimentari quotidiane".

FONTE: AGI