

In forma e più snelli con l'olio extravergine di oliva

Riportiamo integralmente l'articolo di Konstantinos A. Dimopoulos Professore di Chimica e Biochimica degli Alimenti dell'EKPA pubblicato da www.olivenews.gr

È noto che la **composizione della dieta** ha un grande effetto sulla **composizione del corpo**. Oltre ai noti effetti benefici dell'olio extravergine di oliva sulla salute dell'organismo, ci sono anche studi che suggeriscono che (in una dieta ipocalorica) abbia **un effetto benefico anche come strategia di perdita di peso**. Nello specifico, la massa magra diminuisce quanto maggiore è la dose di acido oleico e il tempo della sua assunzione. L'olio extravergine di oliva è una sostanza grassa composta da **acidi grassi monoinsaturi (73%), saturi (14%) e polinsaturi (11%)**. Un cucchiaino corrisponde a circa 15 cc. e fornisce al corpo 120 calorie. Questo crea logicamente il pensiero che aggiunga peso. Tuttavia, i risultati sperimentali degli studi dimostrano che aiuta a ridurre il grasso corporeo, almeno nelle persone in sovrappeso.

Lo studio sulle donne in sovrappeso

Nello specifico, gli studi hanno dimostrato che **le donne in sovrappeso** che hanno integrato la colazione con 25 cc (circa 1,7 cucchiaini) di olio extravergine di oliva **hanno perso molto più peso (80%)** rispetto alle donne che hanno consumato la stessa quantità di olio di soia. Hanno anche mostrato una riduzione della pressione sanguigna. È stato dimostrato che **consumare quantità elevate di extravergine di oliva** (seguendo una dieta mediterranea classica) **non porta ad un aumento di peso**. I soggetti moderatamente obesi, dopo aver seguito per due anni una dieta mediterranea ricca di extravergine, **hanno perso quasi il doppio del peso** rispetto a quelli che seguivano una dieta a basso contenuto di grassi. L'integrazione con olio di oliva extravergine per due mesi ha comportato una riduzione del peso corporeo e una riduzione della circonferenza della vita. Infine, i soggetti per più di due anni hanno scoperto che l'integrazione alimentare con olio extravergine di oliva ha portato ad un aumento dell'attività del tessuto adiposo grigio nei soggetti magri, ma non in sovrappeso/obesi.

L'effetto dell'acido oleico

Questi risultati sono causati da molti fattori, come **l'effetto dell'acido oleico sul metabolismo dei grassi corporei** e l'effetto benefico (attraverso l'inibizione dello stress ossidativo e dell'infiammazione) dei microcomponenti dell'olio di oliva sulla sindrome metabolica che porta anche all'obesità.

Non solo l'acido oleico mostra effetti benefici negli studi clinici su individui obesi, ma sembra avere **effetti benefici anche su individui magri**. Questo perché **l'acido oleico attiva il tessuto adiposo grigio**. Il tessuto adiposo grigio è un tipo di grasso in cui le cellule adipose non sono solo riserve di energia, ma metabolizzano i grassi e generano calore. In realtà è un modo per regolare la temperatura corporea.



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

In conclusione, l'assunzione di **3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno** è una quantità che ha dimostrato avere un effetto benefico sulla regolazione del peso corporeo, oltre all'effetto benefico sulle malattie cardiovascolari e di altro tipo.