



Continuiamo il nostro viaggio alla scoperta delle virtù dell'olio extravergine certificato: oggi ci accompagna la Dott.ssa Elena Turla, biologa nutrizionista che si occupa di educazione alimentare e corretto stile di vita attraverso la scelta di alimenti che possono essere d'aiuto per la nostra salute e che sono utili nella prevenzione della maggior parte delle patologie più diffuse.

## **È VERO CHE PER LEI L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA HA UN VALORE ANCORA PIÙ SPECIALE?**

Mi sta particolarmente a cuore: il paese dove sono nata e cresciuta, Monte Isola, al centro del Lago d'Isseo, si caratterizza per la produzione di un olio dalle caratteristiche organolettiche e salutari eccellenti. Da qui la spinta a informarmi su tutto ciò che bisogna sapere dell'olio e su come usarlo nella nostra alimentazione quotidiana, affinché esprima appieno tutte le sue potenzialità.

## **PERCHÈ PREDILIGERE L'EXTRAVERGINE D'OLIVA RISPETTO AD ALTRI OLI VEGETALI? QUALI PRINCIPALI BENEFICI E VANTAGGI NUTRIZIONALI?**

L'extravergine d'oliva si contraddistingue dagli altri olii vegetali grazie alla presenza prevalente dell'acido oleico (grasso monoinsaturo), che conferisce potere protettivo cardiovascolare e antiinfiammatorio. Oltre all'acido oleico, si caratterizza per una giusta proporzione tra gli acidi linoleico e alpha linolenico (grassi conosciuti come omega 6 e omega 3) e per una buona percentuale di polifenoli e fitosteroli, che conferiscono un elevato potere antiossidante.

Proprio grazie a queste molecole, l'olio extravergine d'oliva possiede proprietà eccezionali:

- contrasta le problematiche cardiovascolari e dismetaboliche;
- abbassa il colesterolo cattivo LDL e aumenta quello buono HDL;
- ha un documentato ruolo antiossidante e antiaging;
- in aggiunta, all'extravergine vengono riconosciute ulteriori virtù come antitumorale, nel potenziamento delle difese immunitarie, nel miglioramento di cute, capelli e pelle e dello stesso equilibrio intestinale.

## **QUALI ESSENZIALI GARANZIE SOTTENDONO I MARCHI DI CERTIFICAZIONE EUROPEA DOP IGP E BIO?**

Un olio che presenta tali marchi può definirsi un "PharmaFood": grazie alla spremitura a freddo mantiene tutte le proprietà che intervengono positivamente coadiuvando la nostra salute. Il marchio DOP, IGP o BIO identifica sempre un'eccellenza alimentare, prodotta nel rispetto dell'ambiente e del territorio. Avere tali marchi significa trovarsi sul podio degli alimenti d'aiuto nella salute e ottimi in cucina.

## **CI ACCENNI LE DIVERSITÀ DEGLI OLII ITALIANI?**

Se ne hai assaggiati diversi ti sarai accorto che ognuno ha caratteristiche organolettiche diverse: ci sono olii più delicati, più amarognoli, più decisi. Ricorda che deve sempre persistere l'acidità 0,8% per litro identificativa di un olio extravergine d'oliva, che conferisce il pizzicore alla gola nel momento dello strappaggio e degustazione dell'olio. Le altre caratteristiche dipendono dalle diverse cultivar, dal suolo e dall'ambiente in cui la pianta d'olivo cresce: in Italia esistono oltre 350 cultivar che non solo conferiscono una diversità enorme dal punto di vista organolettico, ma esprimono anche una notevole biodiversità nelle coltivazioni.



## COME DISTINGUIAMO UN OLIO “BUONO” DA UNO “CATTIVO” AL SUPERMERCATO?

Gli olii che possono ingannare sul piano qualitativo sono tanti al supermercato. Prima di tutto leggiamo attentamente l’etichetta esaminando elementi come il luogo di provenienza e imbottigliamento, che devono essere sempre dichiarati. L’acidità, marchio distintivo dell’extravergine di oliva, dev’essere pari a circa lo 0,8% su litro. Altra nota per distinguere un olio buono... il prezzo alto: diffidate da un olio che costa meno di 10/11 euro a litro.

## OLIO PER I BAMBINI? COME COINVOLGERLI SUL TEMA DELL’EXTRAVERGINE?

Sin dal periodo dello svezzamento, l’olio EVO può essere introdotto quotidianamente. La quota di grassi di cui l’olio è costituito copre una buona percentuale del fabbisogno di grassi, che nel bambino arriva sino al 30%. I grassi insaturi omega 3 e 6 per i bambini sono importantissimi per lo sviluppo del tessuto nervoso, mentre gli antiossidanti naturali quali vitamina E e fenoli servono a proteggere le cellule dall’azione dei radicali liberi. L’extravergine d’oliva, altamente digeribile, è il grasso che viene tollerato meglio dal nostro apparato digerente: per questo è particolarmente adatto per i bambini. Riduce l’acidità gastrica, protegge le mucose dello stomaco e regola lo svuotamento della colecisti, favorendo la digestione degli altri grassi. In generale, regola le funzioni intestinali ed è particolarmente efficace contro la stipsi nel bambino. Un modo ideale per far conoscere ai giovani le eccellenze dell’agroalimentare è portarli direttamente sul territorio dove avviene la raccolta delle olive e al frantoio, per capire come dal frutto si arriva al così definito “oro liquido”.

## OLIO PER GLI SPORTIVI?

“Mens sana in corpore sano”: già nell’antichità era ben nota tale stretta correlazione, dove lo sportivo si colloca perfettamente affinché la sua performance sia ottimale. L’olio in questo dà un contributo fondamentale svolgendo un ruolo antiossidante e antiinfiammatorio potentissimo, garantendo quindi un recupero ottimale dopo l’attività fisica e preparando le strutture corporee a sostenere il carico dello sforzo atletico. L’olio extravergine d’oliva assunto nel pasto prima di una gara viene digerito rapidamente, e inoltre fornisce grassi monoinsaturi utili nella performance come protezione muscolare e riduzione dello stress ossidativo fisiologico dopo lo sport. Anche assumere un cucchiaino di olio evo dopo l’attività fisica può essere d’aiuto, per contrastare l’ossidazione che fa seguito allo sforzo fisico. Altro modo per utilizzare l’olio, come deriva da tradizioni egizie e fenice, è applicarlo sulla pelle prima della gara per proteggere i muscoli, o dopo per massaggiarli.

## OLIO NELLA COSMESI?

I benefici dell’olio EVO si esprimono anche nella cosmesi ma rivolgiamoci preferibilmente a dei produttori di olio che estendono la produzione anche a quest’area, in modo da essere più sicuri che nel prodotto cosmetico sia presente una buona percentuale di extravergine. Possiamo anche utilizzare direttamente l’olio puro su cute e cuoio capelluto. Quotidianamente l’olio EVO, mescolato anche con altri oli (tipo Argan, Jojoba, Macadamia), garantisce idratazione per pelle secca e screpolata, allevia arrossamenti, è utile per problemi cutanei frequenti come Herpes, atopie e psoriasi, nutre unghie e capelli, dona elasticità alla cute prevenendo formazione di smagliature, riduce i segni dell’invecchiamento cutaneo. Quindi perchè non sfruttare appieno anche queste virtù dell’olio, come già gli antichi facevano ancor prima di scoprirne le proprietà come alimento e culinarie?

## PER FINIRE UN’IMMAGINE IDENTIFICATIVA DELL’OLIO: COSA SCRIVERESTI?

«Il Mediterraneo finisce là dove finisce l’ulivo» (Fernand Braudel)