

Olio extravergine, un elisir di lunga vita

Non fa ingrassare, abbassa il colesterolo, aiuta a digerire: Sara Farnetti, medico nutrizionista, spiega perché è possibile usare l'olio come toccasana per tutto l'organismo

06-03-2014 12:55



Non fa ingrassare, non appesantisce la digestione, non alza il colesterolo. Anzi, l'olio extravergine di oliva può essere considerato un elisir di lunga vita.

Falsi miti e nuove scoperte scientifiche su uno degli ingredienti più antichi e più amati della dieta mediterranea sono stati raccontati da **Sara Farnetti**, medico specialista in fisiopatologia della nutrizione e del metabolismo, nel corso di una serata organizzata a Milano da Fausto Borella (che con il suo **Maestro d'Olio** è diventato un "evangelizzatore" dell'olio di alta qualità) in collaborazione con Arclinea.

L'extravergine, ha spiegato la dottoressa Farnetti, è a tutti gli effetti un alimento funzionale, ricchissimo cioè di proprietà benefiche e protettive per l'organismo. Ovviamente si parla solo di oli di altissima qualità, lavorati nella maniera giusta, che conservano intatti quei composti che hanno effetti su vari organi del nostro corpo.

Proprietà digestive

Innanzitutto, al contrario di quello che si crede, l'olio extravergine è un ottimo digestivo. Questo significa che aumenta la secrezione degli **enzimi digestivi** e la produzione di sali biliari: il fegato si stimola facendo partire nel modo giusto il flusso biliare, ed è esattamente quello che fa l'olio d'oliva.

E siccome il colesterolo si elimina con il flusso biliare, ecco che mangiare olio tutti i giorni, ormai è dimostrato scientificamente, aiuta ad abbassare i **livelli di colesterolo**.

Anche per la gastrite è un ottimo rimedio, perché ha grande effetto antinfiammatorio sulle mucose dell'apparato digerente. Agisce poi sull'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e del calcio.

Cancro e sindrome metabolica

Farnetti ha parlato anche di sinergie alimentari: ossia l'olio, combinato in maniera corretta ad altri cibi, ad esempio alle verdure, ne potenzia le possibilità di assorbimento delle vitamine. E le verdure a loro volta amplificano nel nostro organismo gli effetti dell'olio, con un benefico scambio.

Dimostrati anche da molti studi scientifici sono gli effetti anticancro dell'extravergine, dal momento che i suoi componenti inibiscono la **proliferazione cellulare**. Nei primi anni di vita è un alimento indispensabile, e la sua composizione è simile a quella del latte materno.

Farnetti ha anche spiegato come l'olio sia un grande alleato nel combattere una delle patologie più diffuse del nostro tempo: la sindrome metabolica. Un **eccesso di insulina** nell'organismo provoca

l'insorgere di tumori, colesterolo alto, obesità, infarti, diabete. Aggiungendo olio extravergine nella dieta si riduce la quantità di insulina prodotta dall'organismo.

Un aiuto nella dieta

Il consiglio della dottoressa Farnetti quindi è di consumare olio extravergine nell'alimentazione di tutti i giorni. In molti casi, spiega può anche aiutare chi è a dieta: la mantecatura in olio caldo, ad esempio di un piatto di pasta, riduce l'assorbimento degli zuccheri del 30 per cento. E non è vero che l'extravergine, in cottura, sia meno stabile alle alte temperature. Anzi, se viene mantenuto sotto il "punto di fumo" che è a 180 gradi, è l'ideale per ogni tipo di frittura. E anche qui Farnetti sfata un altro mito: le patatine fritte a puntino in olio extravergine assorbono pochissimo olio (solo il 5 per cento, mentre le patate la forno ne assorbono il 45 per cento) e sono più digeribili, perché disidratate e quindi meglio assorbibili dai succhi gastrici.

Fausto Borella, che da anni porta in giro nel mondo la cultura dell'olio extravergine, ci tiene a sottolineare la necessità di pretendere anche al ristorante di avere in tavola un olio di qualità, e trova molto strano che si sia disposti a spendere per una buona cena, ma davanti a una bottiglia di olio si pensi al risparmio. Perché non è soltanto una questione di soddisfazione del palato, ma una vera e propria battaglia per la salute.