

## 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.