

Olio e salute

Inviato da Angelo
mercoledì, 07 febbraio 2007 14:06

L'epiteto "Oro Verde" associato all'olio extravergine, si riferisce soltanto alla sua quotazione economica o c'è dell'altro? Ricordate quando da bambini, capitava che si rompesse l'ampollina dell'olio e la nonna, in preda a crisi isteriche, gridava "Malasorte!"; Allora si sapeva poco di certo sulle qualità salutistiche dell'olio extravergine e il dispiacere era dato soltanto dall'aver sprecato un alimento costoso (e chiaramente da una buona dose di superstizione popolare!). Oggi sappiamo molto di più e possiamo tramutare in certezze quello che per le nostre nonne era solo conoscenza tratta dalla tradizione orale. L'olio extravergine è un alimento sano e genuino, altamente digeribile che agevola la funzione gastrica ed epatica, regolando quella intestinale. Riduce la secrezione di acido gastrico prevenendo l'ulcera duodenale.

Uno o due cucchiaini al mattino a digiuno possono migliorare la stitichezza cronica semplice; contribuisce al miglioramento del tono e dell'attività della cistifellea. Ha altresì una funzione protettiva e preventiva nei confronti di diverse patologie. Riduce i rischi d'infarto, ipertensione e altre malattie arteriosclerotiche, poichè mantiene bassi i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e protegge con i suoi acidi grassi monoinsaturi i livelli di colesterolo buono (HDL) indispensabile per la pulizia delle arterie. Influisce positivamente sul diabete migliorando il profilo glucidico nel sangue controllando il metabolismo lipidico e limitando la formazione di sostanze nocive. Importantissimo il ruolo nei confronti delle patologie tumorali. Il cancro può essere prevenuto semplicemente modificando le nostre abitudini alimentari, considerando che il 35% delle neoplasie è causato da scorretta alimentazione.

Analizziamo quindi la composizione dell'olio extravergine d'oliva: 100 g di olio contengono circa il 99% di grassi di cui il 73% di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico), circa il 10% di acidi grassi polinsaturi divisi in acido linoleico 9% (stessa percentuale del latte materno!), e acido linolenico 0,3%; e circa il 17% di acidi grassi saturi. Inoltre, circa 20 mg di vitamina E per un totale di 900 calorie. Sfatiamo subito il mito secondo il quale l'olio d'oliva è più grasso degli altri oli. In realtà tutti gli oli sono costituiti al 99% da lipidi e apportano all'organismo 9 K/cal per grammo. L'olio extravergine d'oliva è sicuramente più viscoso e saporito quindi se ne può usare una quantità inferiore, con benefici in termini di apporto calorico. È adatto sia per l'anziano che per il bambino poichè stimola la mineralizzazione delle ossa evitando perdite di calcio e favorisce l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K.

Di noi cuochi, professionisti o "domestici", è la responsabilità di tenere conto delle nuove esigenze salutistiche della clientela o della famiglia, per questo occorre informazione e razionalità nell'utilizzo dei grassi e dell'olio extravergine d'oliva. A tutti infatti piace una pietanza ben condita (anche se per "ben condita" intendiamo troppo spesso "sommersa d'olio!"), ma dobbiamo tenere conto del prezzo che dobbiamo pagare in termini di salute, perciò cominciamo a usare l'olio proprio in qualità di "alimento prezioso" che, come tale, va usato con sapienza e parsimonia.