

Olio evo, acido oleico e polifenoli: ecco perché fa così bene alla salute



INDICE

Olio d'oliva e olio extravergine d'oliva

Non tutti gli oli d'oliva sono uguali, vi sono differenze sostanziali tra un olio e l'altro, a seconda della varietà, della zona di produzione dell'olio e di come viene estratto.

Le caratteristiche degli oli d'oliva, infatti, dipendono dal tipo di olivo dal quale le olive vengono raccolte e successivamente lavorate. Esistono decine di cultivar, appunto le varietà botaniche, che danno frutti, le olive, con varie differenze di sapore e caratteristiche nutrizionali.

L'olivo è un arbusto molto diffuso nei paesi dell'Unione europea del bacino del Mediterraneo, ma gli oli che si trovano in commercio possono essere estratti anche da olive provenienti da altri paesi extra-europei che affacciano sul Mediterraneo.

Per regolamentare la produzione e le caratteristiche dell'olio d'oliva, l'Unione europea ha un regolamento scrupoloso (normativa CEE n. 2568/91) che determina ogni tipo di olio d'oliva, dal più pregiato Olio Extravergine d'Oliva detto anche **olio EVO** a quello meno pregiato, anche detto lampante. La normativa regola la **provenienza**, la **raccolta**, la **lavorazione**, l'**acidità** e la **denominazione** da utilizzare in etichetta per distinguere un **olio EVO** da ogni altro tipo di olio.

Le differenze tra i diversi tipi di olio extravergine d'oliva

La zona di coltivazione e di produzione dell'olio extravergine d'oliva fanno sì che vi siano delle differenze qualitative tra un olio EVO e l'altro.

Per tutti i prodotti alimentari venduti in Europa, [nell'etichetta](#) è difatti **obbligatoria l'indicazione dell'origine** per l'olio da dove provengono le olive da cui è estratto.

Per l'olio EVO sono 3:

- olio extravergine di oliva **ottenuto in Italia da olive raccolte in Italia**;

- olio extravergine di oliva **ottenuto nell'UE da olive raccolte nell'UE**;
- olio extravergine di oliva **ottenuto in Italia da olive raccolte in Spagna** (o **da un altro paese della Ue**).

Olio DOP e olio IGP

Alcuni oli sono **DOP** (Denominazione di Origine Protetta) o **IGP** (Indicazione Geografica Protetta) se rispettano determinati parametri legati alla zona di produzione e alla metodologia applicata.

I produttori di **olio extravergine d'oliva DOP e IGP**, oltre al regolamento CEE, devono osservare un **preciso disciplinare** più restrittivo che determina **la provenienza, la raccolta e il tipo di spremitura**, come nel caso dell'**olio EVO estratto a freddo**, con soli mezzi meccanici. Nello specifico, questo disciplinare garantisce che l'estrazione dell'olio non sia stata fatta a temperature superiori ai 27 gradi. È infatti un processo che garantisce un maggiore valore nutritivo dell'olio EVO per la qualità dei grassi, la maggiore presenza di polifenoli **antiossidanti** e **vitamina E**.

Quindi, la maggiore garanzia nutrizionale è data dagli oli che in etichetta dichiarano:

Olio Extravergine d'Oliva superiore da olive di origine italiana, estratto a freddo con soli mezzi meccanici e meglio ancora se apportano i sigilli **DOP** o **IGP**.

Caratteristiche nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva

L'olio EVO ha tante proprietà benefiche ed è, tra tutti gli oli vegetali, quello più digeribile da parte dell'organismo umano. Oltre ai **grassi** trigliceridi monoinsaturi e polinsaturi, apporta importanti sostanze antiossidanti come **vitamina E, polifenoli, fitosteroli, clorofille** e **carotenoidi**, che esplicano un'azione protettiva per il nostro organismo.

In dettaglio, ecco **10 benefici dell'olio extravergine d'oliva per la nostra salute**:

1. L'olio EVO è **ricco di grassi sani**, detti "buoni": contiene infatti per il 71% della sua composizione **acido oleico** (un grasso monoinsaturo), che **riduce l'infiammazione** e lo **stress ossidativo**, con possibili effetti protettivi anche contro il cancro.
2. L'olio EVO è **un'ottima fonte di antiossidanti**: contiene vitamina E, K e polifenoli, che proteggono cuore e cervello, combattono i **radicali liberi** e riducono l'ossidazione del colesterolo.
3. **Ha un'azione antinfiammatoria e antidolorifica naturale** grazie all'oleocantale che ha effetti simili all'ibuprofene. L'olio extravergine d'oliva riduce anche i marcatori infiammatori, come la proteina **Creattiva**.
4. **Può ridurre il rischio di ictus, infarto** e malattie cardiovascolari: alcuni studi mostrano una correlazione tra consumo di olio EVO e un minor rischio di ictus e infarto, soprattutto nelle diete mediterranee.
5. **Non favorisce l'aumento di peso**: l'olio EVO, pur essendo calorico, integrato in una dieta sana non porta ad aumento di peso, anzi, può aiutare nel **controllo del peso** corporeo ed è fondamentale per bilanciare i pasti.
6. **Protettivo contro il diabete di tipo 2**, l'olio extravergine d'oliva può migliorare la glicemia e ridurre il rischio di sviluppare il diabete, specialmente **se arricchito con acido oleanolico** presente, oltre che nelle olive, anche nel basilico e nell'uva.
7. **Può aiutare nella prevenzione del declino cognitivo**: un consumo regolare di olio EVO riduce l'infiammazione neuronale e lo stress ossidativo, migliorando la **funzione cognitiva**.
8. **Proprietà anticancro**: gli **antiossidanti dell'olio EVO** contribuiscono a ridurre il danno da radicali liberi, un fattore importante nello sviluppo dei tumori.
9. L'**olio extravergine d'oliva** rappresenta un **aiuto contro l'artrite reumatoide**. Difatti, l'olio EVO riduce l'infiammazione articolare e i marcatori di malattia, come la proteina **Creattiva**.

10. **Azione antibatterica:** l'olio EVO può inibire batteri dannosi come l'*Helicobacter pylori*, responsabile di [ulcere](#) e cancro allo stomaco.

Caratteristiche organolettiche dell'olio extravergine d'oliva

L'olio EVO ha differenti **caratteristiche organolettiche** derivate dalle olive della diversa cultivar particolarmente presente in alcune aree, alcuni esempi:

- Olive Frantoio, Leccino e Moraiolo (Toscana e Centro Italia)
- Olive Coratina e Ogliarola Barese, Leccino nuovo e Favolosa (Puglia)
- Olive Carolea (Calabria e Basilicata)
- Olive Biancolilla (Sicilia)
- Olive Taggiasca (Liguria)
- Olive Bella di Cerignola (Puglia)
- Olive Casaliva e Pendolino (Lago di Garda)
- Oltre a tante specie autoctone in varie zone d'Italia, come la Nostrana di Brisighella dal quale ha origine l'olio extravergine d'oliva Brisighello DOP, etc.

Le caratteristiche organolettiche dell'olio EVO però possono variare pur osservando sempre il regolamento Ue. Le differenze **dipendono dal momento della raccolta:** i frutti possono essere più o meno maturi e l'olio può essere estratto da strumentazione differente. Pur essendo estratto **con mezzi esclusivamente meccanici**, la spremitura può essere più intensa o meno, può essere filtrato oppure grezzo, etc.

In generale, l'olio EVO si distingue per:

- **colore** che varia dal verde intenso al giallo dorato,
- **odore** e sapore fruttato;
- **note amare e piccanti**, indice di un adeguato contenuto di polifenoli.

L'olio EVO ha quindi un gusto deciso che può essere più o meno amaro, ma per chi preferisce gusti delicati può optare per gli EVO provenienti dalle aree del nord Italia o ad alcuni toscani e umbri più "dolci" e delicati.

Consumare 1-2 cucchiaini di olio EVO al giorno, preferibilmente a crudo, è un'ottima abitudine per proteggere [cuore](#), [cervello](#), [metabolismo](#) e [sistema immunitario](#). L'olio EVO è ottimo anche per [friggere](#), perché ha un ottimo punto di fumo e il suo sapore si sposa perfettamente anche con i formaggi come il pecorino stagionato, la mozzarella di bufala o il Grana Padano DOP, insieme su [insalate miste](#) o per condire [minestrone di verdura](#), preparare piatti al forno come [melanzane alla parmigiana](#), [lasagne vegetali](#), etc...

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Goźdźnik-Debička M, Przychodzen P, Cappello F, Kuban-Jankowska A, Marino Gammazza A, Knap N, Wozniak M, Gorska-Ponikowska M. Potential Health Benefits of Olive Oil and Plant Polyphenols. *Int J Mol Sci.* 2018 Feb 28;19(3):686. doi: 10.3390/ijms19030686. PMID: 29495598; PMCID: PMC5877547.

Boskou D, Clodoveo ML. Olive Oil: Processing Characterization, and Health Benefits. *Foods*. 2020 Nov 6;9(11):1612. doi: 10.3390/foods9111612. PMID: 33172043; PMCID: PMC7694685.

de Aguiar Sobral P, Miyahira RF, Zago L. Health Outcomes Related to the Consumption of Olive Products: A Brief Review. *Plant Foods Hum Nutr*. 2023 Dec;78(4):643-653. doi: 10.1007/s11130-023-01119-w. Epub 2023 Nov 6. PMID: 37932611.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.