


# L'olio di semi è più leggero dell'olio extravergine di oliva?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

**fumare**, segno che indica l'inizio dell'**ossidazione** dell'alimento, la **degradazione dei nutrienti** e la formazione di **sostanze potenzialmente tossiche** (es. acroleina). Tuttavia, tra l'olio di semi e quello EVO la differenza è ininfluenza per una buona frittura (tra i 140°C e i 180°C): il punto di fumo dell'EVO si ottiene a circa **190 °C**, a **230 °C** quello dell'olio di semi (arachide). Pertanto, la convinzione che l'olio di semi sia più leggero e salutare di quello EVO è **priva di basi scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Gli oli non sono tutti uguali

Gli **oli di semi vari** sono ottenuti attraverso **processi economici**, che garantiscano una **lunga conservazione**. Sono spesso

estratti ad alte temperature e sottoposti a **processi chimici** che li trasformano in **oli raffinati**. A meno che non sia specificato in **etichetta**, di questi oli non si conosce esattamente la composizione, quindi quali nutrienti possano in realtà contenere. Possono esservi presenti anche **grassi trans** che, se assunti in eccesso, sono nocivi per la salute. Gli **oli monoseme**, invece, in genere apportano buoni grassi (omega 3 e 6) ed è preferibile consumarli a crudo. L'**olio EVO** è il più consigliato dai nutrizionisti perché, per legge, deve avere precise caratteristiche che ne garantiscono **ottime proprietà nutritive**. L'olio EVO è realizzato con la spremitura esclusivamente **meccanica** del frutto a temperature che non superano i 30 gradi C°, per poi essere filtrato. Questa lavorazione consente di utilizzare la polpa separandola dai residui di oliva (buccia e nocciolo), che vengono in seguito sottoposti ad alte temperature per estrarre l'**olio di sansa**.

#### • I benefici dell'olio EVO



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

#### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

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.

# Leggi anche

{article-slider}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)