

**(A16686)
L'OLIO
SCELTO COME
PRODOTTO SIMBOLO
PER LA PREVENZIONE
DEI TUMORI**

(AGRA) - Una ricerca dell'Università di Bari, effettuata su un campione di persone anziane, ha evidenziato che l'olio extravergine d'oliva combatte le malattie croniche, è consigliato nelle diete ipocaloriche e previene i tumori.

La ricerca - presentata da Antonio Capurso, direttore della cattedra di geriatria e gerontologia dell'Università di Bari, nel corso di un convegno svoltosi nella settimana per la prevenzione e la lotta ai tumori - ha preso in esame 704 soggetti d'età compresa tra i 65 e gli 84 anni che hanno seguito soltanto la dieta mediterranea. Nei pasti, i grassi rappresentavano complessivamente il 29% degli introiti energetici totali distribuiti tra 17,6% di acidi grassi monoinsaturi, 3% di polinsaturi e 8,4% saturi. In questo contesto proprio l'olio extravergine di oliva ha rappresentato l'85% del consumo totale di acidi grassi monoinsaturi.

'I risultati hanno messo in evidenza che gli acidi grassi monoinsaturi si associano ad una ridotta mortalità per tutte le cause - ha spiegato il professor Capurso - in particolare 15 grammi al giorno di acidi grassi monoinsaturi si associano ad un 20% di riduzione di mortalità nella popolazione anziana ultra sessantacinquenne'.

Che l'olio extravergine d'oliva, scelto dalla Lega italiana per la lotta contro i tumori come prodotto simbolo per la prevenzione e la lotta contro i tumori, sia un alimento sano e nutriente che aiuta a prevenire i tumori è stato confermato anche dal dipartimento di epidemiologia dell'Università di Atene che ha condotto studi dai quali si evince che l'incidenza di mortalità risulta più bassa nei paesi mediterranei dove l'olio di oliva copre una quota sostanziale dell'apporto di grassi. □