

L'olio d'oliva, elisir che allunga la vita

Da un'importante indagine medico-dietetica svoltasi in Puglia con lo scopo di valutare il ruolo delle abitudini alimentari, ed in particolare di una dieta ad elevato contenuto di acidi grassi mono e polinsaturi, nei confronti della mortalità umana, e per la quale era stato preso specificatamente in esame il comportamento di oltre settecento soggetti di età compresa tra 65 e 84 anni, abituali consumatori, attraverso una tipica "dieta mediterranea", di olio extra vergine di oliva, è emerso che appunto tale alimento allunga la vita, combatte le malattie croniche, è adatto alle diete ipocaloriche, ma soprattutto previene i tumori: è, insomma, da considerare a tutti gli effetti un vero e proprio "elisir" che aiuta a vivere più a lungo e nel contempo anche ad invecchiare meglio.

I soggetti presi in esame erano stati arruolati e seguiti nel tempo per circa nove anni presso il Comune di Casamassima (una delle otto "unità operative" dell'«Italian Longitudinal Study on Aging» finanziato dal Consiglio Nazionale delle ricerche (Cnr) e successivamente dall'Istituto Superiore di Sanità), dando luogo ad un ben determinato studio eseguito dal gruppo del prof. Antonio Capurso, direttore della Cat-

tedra di Geriatria e Gerontologia dell'Università di Bari, con la collaborazione attiva del dott. Vincenzo Solfrizzi, autorevole ricercatore presso la stessa Cattedra universitaria, ed i cui risultati hanno messo in evidenza che gli acidi grassi monoinsaturi (in pratica l'olio extra vergine di oliva) si associano ad una ridotta mortalità per tutte le cause, e che in particolare 15 grammi al giorno di tali acidi grassi monoinsaturi si associano ad un 20% di riduzione di mortalità nella popolazione anziana ultra sessantacinquenne.

E nello specifico i risultati di tale studio sono stati quindi resi noti proprio nei giorni scorsi durante il Convegno sulle ultime scoperte dell'olio extra vergine d'oliva promosso dal ministero delle Politiche Agricole e Forestali (Mipaf) e organizzato a Roma, nella Sala delle Colonne del prestigioso Palazzo Marini, dall'Unione Nazionale tra le Associazioni di Produttori di Olive (Unaprol) in occasione della Settimana per la prevenzione ai tumori proposta appunto dalla Lega Italiana per la lotta contro i Tumori (Lilt).

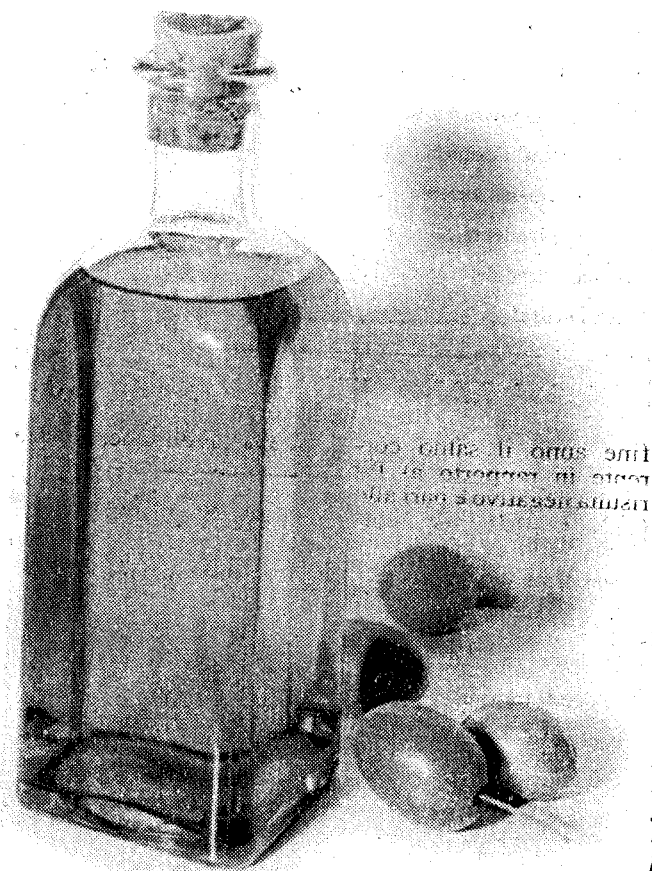
In particolare, con tale convegno dal contenuto altamente scientifico oltre che segnatamente culturale, che ha registrato l'interessata e attenta

partecipazione di eminenti studiosi, operatori e docenti di fama internazionale, e che ha messo oltre tutto anche in luce come la collaborazione tra il mondo della ricerca e produttori olivicoli sia davvero molto solida e sempre più mirata ad offrire ai consumatori prodotti di eccellenza dal punto di vista nutrizionali - secondo quanto ha avuto modo di affermare lo stesso direttore dell'Unaprol, Ranieri Filo della Torre -, si sono voluti sottolineare i recenti progressi della ricerca che dimostrano l'efficacia del consumo degli oli extra vergini di oliva anche come fattore preventivo di una grande patologia sociale qual è quella dei tumori.

Aggiungendo che l'Unaprol è impegnata da tempo attivamente in vasti programmi nazionali e comunitari per sostenere e sviluppare la ricerca scientifica, il miglioramento della qualità dell'olio extra vergine di oliva e l'innovazione del prodotto, il quale proprio perchè ricco di di vitamina "E" ha un enorme potere antiossidante, aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo e mantiene calmi i trigliceridi, non ha zuccheri, non ha proteine, ma solo grassi buoni: è davvero "la bandiera della salute". E proprio la decisione della "Lilt" di scegliere l'olio

extra vergine di oliva come prodotto simbolo per la prevenzione e la lotta contro i tumori è una conferma delle sue indiscusse qualità salutistiche, ha tenuto anche ad evidenziare dal canto suo il presidente dell'Unaprol, Nicola Ruggiero, suggerendo che i consumi vanno agevolati attraverso nuove e più incisive campagne di informazione istituzionale che promuovano l'uso consapevole di questo nobilissimo prodotto.

In proposito, intervenendo nei lavori del Convegno, il noto nutrizionista prof. Pietro Antonio Migliaccio (dopo aver ricordato che la coltivazione dell'olivo nasce in Medio Oriente e ha origini antichissime, tanto che i primi frantoi sono stati rinvenuti in Siria ed in Palestina e risalgono addirittura al 5000 a.C., mentre furono i Fenici a diffondere la sua coltivazione in tutta l'area del Mediterraneo) ha commentato che l'olio extra vergine di oliva, il quale si ottiene dalla spremitura delle olive esclusivamente attraverso mezzi meccanici, è il condimento tipico della "dieta mediterranea"; può essere consumato sia crudo che cotto ed è uno degli oli migliori e più adatti per la preparazione di gustose e fragranti frittiture; è un'ottima fonte di acido oleico; inoltre



**Un convegno
scientifico-
culturale
promosso
dal Mipaf
e organizzato
dall'Unaprol
per la
settimana della
Lega italiana
per la Lotta
contro i tumori**

apporta acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili. Il consumo di olio extra vergine di oliva ha effetti benefici sull'organismo ed in particolare sull'assetto lipidico. Riduce i livelli del colesterolo totale e, come già accennato, aumenta o mantiene costante i livelli del colesterolo buono; è pertanto indicato per la prevenzione e la terapia delle dislipedemie e delle malattie cardiovascolari. Inoltre il suo alto potere antiossidante conferito dalla vitamina "E" lo rende specificatamente efficace per la prevenzione di tutte le malattie degenerative.

Da parte sua la dottoressa Theodora Psaltopoulou, del Dipartimento di Igiene e Sanità Pubblica dell'Università di Atene, ha fatto notare, che la "dieta mediterranea" fu inizialmente descritta da Keys come una dieta povera di grassi saturi, con azione protettiva nei confronti delle coronopatie. Lo studio è stato successivamente ampliato fino a contemplare possibili effetti benefici sull'insorgenza proprio dei tumori, la mortalità totale e la longevità. L'incidenza e la mortalità correlate alle principali forme di tumore risultano infatti più basse nei Paesi mediterranei dove l'olio di oliva copre una quota sostanziale dell'apporto lipidico.

E in un lavoro pubblicato di recente dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Università di Atene, una maggiore aderenza alla "dieta mediterranea" risultava associata a una significativa riduzione della mortalità per tumore. Infine la dottoressa Mercedes Fernandez, nutrizionista capo del Servizio Ricerca e Diffusione dei Risultati Scientifici del Consiglio Oleicolo Internazionale (Coi) di Madrid, ha tenuto ulteriormente ad evidenziare che l'olio di oliva nel suo insieme, e soprattutto quello extra vergine, costituisce la principale fonte di grassi della "dieta mediterranea" verso la quale si sta rivolgendo un interesse crescente, sulla scorta dei recenti studi sulla prevenzione di diverse patologie. In sostanza, tra l'altro, l'olio di oliva previene l'arteriosclerosi e i rischi correlati, l'ipotensione, l'infarto miocardico acuto, l'insufficienza renale e i disturbi cerebrovascolari, il diabete e l'obesità. Stimola altresì l'accrescimento, promuove l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione ossea, potenzia la funzionalità del sistema immunitario, dell'apparato digerente ed epatobiliare, ed esercita un'azione protettiva e tonificante sulla pelle.

Roberto A. Raschillà ■