

ALIMENTAZIONE

L'olio extravergine d'oliva, elisir di lunga vita, è l'alimento principe della sana e corretta alimentazione. Delle sue proprietà salutistiche si è parlato in un convegno promosso dal MiPAF e organizzato dall'Unaprol in occasione della settimana della LILT per la prevenzione e la lotta ai tumori.

Due-tre cucchiaini di olio extra vergine d'oliva al giorno tolgono il medico di turno, aumentano il colesterolo buono, abbassano quello cattivo e mantengono calmi i trigliceridi. L'olio non ha zuccheri, non ha proteine ma solo grassi buoni, contiene soltanto 9 calorie per grammo, è ricco di vitamina E e ha un grande potere antiossidante. Non solo. L'olio extra vergine di oliva allunga la vita, combatte le malattie croniche, ma soprattutto previene i tumori. Delle ultime scoperte sull'olio extra vergine di oliva, della salute e del consumo consapevole di questo alimento genuino si è parlato al convegno "Un alimento davvero extra", il 16 marzo scorso a Roma, promosso dal ministero delle Politiche Agricole e Forestali e organizzato dall'Unaprol al quale hanno partecipato Raineri Filo della Torre, direttore generale dell'Unaprol, in video il prof. Giorgio Calabrese, Authority per la Sicurezza Alimentare Europea, il prof. Antonio Capurso, direttore della cattedra di Geriatria e Gerontologia dell'Università di Bari, il dott. Vincenzo Solfrizzi, ricercatore presso la stessa cattedra, la dott.ssa Mercedes Fernandez, nutrizionista e capo servizio ricerca e diffusione risultati scientifici del COI, il prof. Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e docente di Scienze dell'Alimentazione dell'Università di Roma, la dott.ssa Theodora Psaltopoulou, dipartimento di Igiene e Sanità Pubblica dell'Università di Atene, il prof. Francesco Schittulli, presidente della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT), mo-



Il prof. Pietro Antonio Migliaccio durante il suo intervento.

deratrice la giornalista Emanuela Falcetti. Il prof. Calabrese, in una video intervista, ha sottolineato che l'olio "viene considerato erroneamente un condimento" mentre di tratta di un vero e proprio alimento. "Noi dovremmo usare questo alimento che ha 'grassi buoni' o per dirla con un ossimoro 'grassi magri' perché è qualitativamente importante nell'alimentazione di tutti i giorni". Il consiglio che dà il prof. Calabrese è di utilizzarne poco ma tutti i giorni e di non portarlo ad alta temperatura "altrimenti potrebbe danneggiare il fegato, "meglio, quindi, se crudo". Da un recente studio eseguito dal gruppo del prof. Antonio Capurso su una coorte pugliese di 704 soggetti di età compresa tra 65 ed 84 anni è emerso che, assumendo una tipica "Dieta Mediterranea", di cui i grassi rappresentavano il 29% (17,6% acidi grassi monoinsaturi, 3% polinsaturi e 8,4% saturi) degli introiti energetici totali e in cui l'olio extravergine di oliva rappresentava l'85% del con-

sumo totale di acidi grassi monoinsaturi, gli acidi grassi monoinsaturi si associano ad una ridotta mortalità per tutte le cause. In particolare, 15 gr. al giorno di acidi grassi monoinsaturi si associano ad un 20% di riduzione di mortalità nella popolazione anziana ultra sessantacinquenne. Olio e dieta sono due termini che spesso pensiamo, erroneamente, non possano andare insieme. Niente di più sbagliato. Parola del prof. Migliaccio. "L'olio extra vergine di oliva - sottolinea il prof. Migliaccio nel suo intervento - è il condimento tipico della dieta mediterranea. Può essere consumato crudo o cotto ed è uno degli oli migliori per la preparazione di gustose e fragranti frittute. È un'ottima fonte di acido oleico: inoltre 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 ed aumenta o mantiene costanti i livelli del co-

La ricetta del prof. Migliaccio

Piatto unico, fresco e digeribile, veloce e salutare di appena 400 chilocalorie (Kcal). Sono le pennette mediterranee all'olio extra vergine di oliva. Il classico pasto completo ricco di sapori che, però, non fa ingrassare perché ipocalorico. La ricetta è del prof. Pietro Antonio Migliaccio.

Ecco gli ingredienti: 70 g di pennette, 50 g di pesce spada o di pesce azzurro; un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, 4 pomodori pachino; una zucchina piccola, uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, prezzemolo, pepe e sale q.b. Preparazione: mettere in una casseruola l'olio, l'aglio, i pomodori e la zucchina a rondelle. Cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungere il pesce spada a dadini, poco sale ed il vino. Al termine mescolarvi la pasta al dente e far insaporire. Spolverare tutto con prezzemolo e poco pepe.

lesterolo buono. È pertanto indicato per la prevenzione e la terapia delle dislipidemie e delle malattie cardiovascolari. Inoltre il suo alto potere antiossidante conferito dalla vitamina E lo rende efficace per la prevenzione di tutte le malattie degenerative. Il suo consumo è utile e indispensabile nelle diete ipocaloriche". L'olio, oltre a essere quindi un alimento sano e nutriente, aiuta a prevenire alcuni tipi di malattie, in particolare i tumori. E, per questi motivi è stato scelto come testimonial della Settimana nazionale per la prevenzione e la lotta ai tumori, organizzata dalla LILT dal 12 al 21 marzo scorso. Le conferme di queste sue proprietà giungono anche dal Dipartimento di epidemiologia dell'Università di Atene che ha condotto studi-controllo dai quali si evince che l'incidenza di mortalità risulta più bassa nei paesi mediterranei dove l'olio di oliva copre una quota sostanzia-

prevenire è vivere senza timori



SETTIMANA NAZIONALE
PER LA PREVENZIONE

dal 12 al 21 marzo 2005

ti aspettiamo nelle principali piazze d'Italia
e nelle nostre sedi provinciali per offrirti
la genuinità dell'olio extra vergine di oliva,
alimento principe della sana e corretta
alimentazione.



Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

le dell'apporto di grassi. "Si ritiene che l'olio di oliva - ha detto la dott.ssa **Psaltopoulou** - eserciti effetti antimutageni. I dati in nostro possesso depongono per un'assunzione di olio di oliva inversamente proporzionale al rischio di carcinoma mammario e cancro colorettale". "È nella composizione dell'olio di oliva che risiedono l'interesse biologico, le proprietà nutrizionali e le caratteristiche organolettiche - ha illustrato la dott.ssa

Fernandez del COI. In quanto succo naturale di un frutto, il prodotto conserva il gusto, l'aroma, le vitamine e le proprietà dell'oliva. L'olio di oliva previene l'aterosclerosi e i rischi correlati, l'ipotensione, l'infarto del miocardio acuto, lo scompenso cardiaco, l'insufficienza renale e i disturbi cerebrovascolari. Il comprovato effetto antitrombotico e antiaggregante lo ha reso un'opzione privilegiata nella prevenzione e nel controllo del diabete e dell'obesità. L'olio di oliva 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 una funzione protettiva e tonificante sulla pelle, prevenendo la comparsa di lesioni cutanee e riducendo i segni dell'invecchiamento". Insomma, un vero e proprio *elisir* di lunga vita, che aiuta ad invecchiare meglio. ■