

16 Marzo 2005

OLIO DI OLIVA

DIETA ALL'EXTRA VERGINE ALLUNGA LA VITA E PREVIENE TUMORI

L'olio extra vergine di oliva allunga la vita, combatte le malattie croniche, è consigliato nelle diete ipocaloriche ma soprattutto previene i tumori. Un vero e proprio elisir che aiuta ad invecchiare meglio. E' quanto emerge da uno studio recente eseguito dal gruppo del Prof. Antonio Capurso, direttore della Cattedra di Geriatria e Gerontologia dell'Università di Bari, su una coorte pugliese di 704 soggetti di età compresa tra 65 ed 84 anni. Nel team del prof. Capurso anche il dott. Vincenzo Solfrizzi, ricercatore presso la stessa cattedra di geriatria e gerontologia. I soggetti esaminati assumevano 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. L'olio extravergine di oliva rappresentava 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. In particolare 15 gr. al giorno di acidi grassi monoinsaturi si associano ad un 20% di riduzione di mortalità nella popolazione anziana ultra sessantacinquenne. L'indagine è stata resa nota nel corso del convegno sulle ultime scoperte dell'olio extra vergine di oliva promosso dal MIPAF e organizzato a Roma dall'Unaprol in occasione della settimana per la prevenzione e la lotta ai tumori della LILT. Un alimento sano e nutriente che aiuta a prevenire i tumori. Conferme 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 sostanziale dell'apporto di grassi. Proprio perché ricco di vitamina E, l'olio extra vergine di oliva ha un grande potere antiossidante. E' indicato nelle diete ipocaloriche. Aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo e mantiene calmi i trigliceridi. Non ha zuccheri, non ha proteine, ma solo grassi buoni. E' la bandiera della salute. "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 proprietà salutistiche". Ha riferito il presidente dell'Unaprol, Nicola Ruggiero. "I consumi - ha poi aggiunto - vanno ora agevolati attraverso nuove e più incisive campagne di informazione istituzionale che promuovano il consumo consapevole di questo nobile prodotto".