

L'extra vergine di oliva allunga la vita. Ecco il perché

Chi beve olio...

«Chi beve birra campa cent'anni» recitava un vecchio spot pubblicitario che ha fatto il giro del mondo e che è stato preso alla lettera da milioni e milioni di persone. Un motto che, adesso, rischia di diventare falso ed obsoleto. Ed il perché arriva proprio da una terra, l'Irlanda, che da sempre fa rima con alcol (e, quindi, birra). In questi giorni, infatti, a Dublino, il dott. Vincenzo Solfrizzi, ricercatore presso la Cattedra di Geriatria e gerontologia dell'Università di Bari, sta spiegando qual è il nuovo elisir di lunga vita. Si tratta dell'olio extra vergine di oliva, l'«oro verde» di cui le nostre terre sono ricche, ricchissime.

Secondo gli esperti l'olio extra vergine di oliva combatte le malattie croniche, è consigliato nelle diete ipocaloriche e previene i tumori. Uno studio recente eseguito dall'équipe del prof. Antonio Capurso (direttore

della Cattedra di Geriatria dell'Università barese) su 704 soggetti di età compresa tra i 65 ed 84 anni, ha evidenziato «che gli acidi grassi monoinsaturi si associano, ad una ridotta mortalità per tutte le cause». Come spiegano gli esperti, i soggetti esaminati assumevano una «tipica dieta mediterranea, di cui i grassi rappresentavano il 29 per cento degli introiti energetici totali. L'olio extravergine di oliva rappresentava l'85 per cento del consumo totale di acidi grassi monoinsaturi. I risultati - viene spiegato nello studio - hanno messo in evidenza che 15 grammi al giorno di acidi grassi monoinsaturi si associano ad un 20% di riduzione di mortalità nella popolazione anziana ultra 65enne». Una tesi sostenuta a Dublino anche per promuovere il nostro olio in un'iniziativa voluta da Ambasciata italiana, Unaprol e Ice. (n. frag)