

giovedì 10 marzo 2005

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA RUOLO NELLA NUTRIZIONE E UTILIZZO NELLE DIETE IPOCALORICHE

Prof. Pietro Antonio Migliaccio

Medico Nutrizionista - Lib. Docente Sc. Alimentazione - Università La Sapienza di Roma

L'olio extravergine di oliva si ottiene dalla spremitura a freddo delle olive, esclusivamente attraverso mezzi meccanici. La sua acidità espressa in acido oleico non può eccedere l'1%.

La coltivazione dell'olivo nasce in Medio Oriente ed ha origini antichissime. I primi frantoi sono stati rinvenuti in Siria ed in Palestina e risalgono al 5000 a.C. Furono i Fenici a diffondere la sua coltivazione in tutte le coste del bacino Mediterraneo. In particolare, in Italia, le prime piante d'olivo furono coltivate in Sicilia e nella Magna Grecia già a partire dal 1000 a.C. Da allora ad oggi l'olivicoltura ha aumentato la propria potenzialità produttiva, pur non sviluppandosi in tutti i continenti. Infatti la pianta dell'olivo ha bisogno di un clima mite, con escursioni termiche non troppo accentuate e pertanto la sua coltivazione è rimasta racchiusa quasi totalmente nell'area mediterranea. L'olio extravergine di oliva è il condimento tipico della dieta mediterranea ricca di vegetali, frutta, cereali (pane, pasta, etc.), legumi, pesce e carni bianche. E' stato scientificamente ed epidemiologicamente accertato che le proporzioni ottimali, nell'ambito dell'apporto calorico complessivo di una dieta sana ed equilibrata, devono essere le seguenti: il 55-60% delle calorie totali deve provenire dai carboidrati, il 10-15% dalle proteine e meno del 30% dai lipidi. Gli alimenti caratteristici della dieta mediterranea consentono ad ogni individuo di assicurarsi il giusto apporto di nutrienti come viene indicato e riconosciuto ottimale a livello internazionale.

L'olio extravergine di oliva è formato dal 99% di grassi: i trigliceridi (tabella 1). Essi sono chimicamente formati da una molecola di glicerolo e tre molecole di acidi grassi. Tutti gli oli sono costituiti dalla stessa percentuale di trigliceridi e si differenziano tra di loro per la composizione in acidi grassi. Pertanto apportano tutti 9 calorie per grammo. Con questa affermazione sfatiamo il vecchio pregiudizio che l'olio extravergine di oliva è più grasso di altri oli e che non esiste un "olio leggero" o un "olio magro". Una differenza tra gli oli è quella riguardante la loro viscosità che può determinare una sensazione al palato diversa. L'olio extravergine di oliva è più viscoso degli oli di semi ma non "più grasso".

La composizione in acidi grassi dell'olio extravergine di oliva è diversa da quella degli oli di semi (tabella 2). Esso è ricco di acidi grassi monoinsaturi, in particolare di acido oleico, ha un basso contenuto di acidi grassi saturi e una componente di acidi grassi polinsaturi notevolmente inferiore rispetto agli oli di semi. L'apporto di acidi grassi polinsaturi con la dieta è importante per la salute dell'uomo in quanto alcuni di essi sono "essenziali". Questo significa che l'organismo umano non è

in grado di sintetizzarli e pertanto devono essere introdotti con l'alimentazione. Il contenuto di polinsaturi dell'olio extravergine di oliva è simile a quello fornito dal latte materno e credo non vi sia esempio migliore per dimostrare come questo tipo di olio sia il migliore per seguire un'alimentazione sana e corretta. L'olio extravergine è anche un'ottima fonte di vitamine liposolubili, quali la vitamina A e la Vitamina E (tabella 3). In particolare, la vitamina E è un antiossidante naturale in grado di combattere i radicali liberi ovvero sostanze dannose che si formano ogni giorno nell'organismo umano e che favoriscono l'invecchiamento delle cellule e la loro degenerazione. L'olio extravergine di oliva è pertanto indicato per la prevenzione di tutte le malattie degenerative. Diversi studi hanno inoltre dimostrato che il consumo di olio extravergine di oliva ha effetti benefici sull'organismo ed in particolare sull'assetto lipidico. Riduce i livelli del Colesterolo totale ed aumenta o mantiene costante i livelli del Colesterolo buono (HDL-Colesterolo). E' quindi indicato per la prevenzione e la terapia delle dislipidemie e delle malattie cardiovascolari.

Le sue pregiate caratteristiche organolettiche esaltano il sapore dei cibi e pertanto costituisce il condimento migliore anche nelle diete ipocaloriche (dimagranti).

Ricordo che nei paesi industrializzati si è verificato un notevole aumento dei soggetti in sovrappeso ed obesi, in tutti gli strati sociali ed in tutte le classi di età. Le stime derivanti dagli ultimi dati statistici rilevano che in Italia ben un italiano su tre (33% circa) è in una condizione di sovrappeso e circa il 10% della popolazione italiana risulta essere obesa. L'obesità e il sovrappeso rappresentano un problema sempre più rilevante sia sul piano medico che sociale ed economico. E si tratta di un problema di difficile soluzione malgrado in questi ultimi anni siano aumentate le ricerche di base e cliniche nel tentativo di chiarire le cause e le caratteristiche di una patologia così complessa e multifattoriale quale l'obesità. Oltre agli interventi di prevenzione del sovrappeso e dell'obesità attraverso adeguate campagne di educazione alimentare è necessario intervenire a livello individuale con una dietoterapia che dovrà essere personalizzata in relazione all'età, al sesso, al peso da perdere e alle patologie eventualmente concomitanti.

I cardini di una dietoterapia possono riassumersi in pochi punti: riduzione dell'introito calorico, aumento del dispendio energetico, corretta distribuzione dei pasti nella giornata (colazione, pranzo, cena e due spuntini), varietà degli alimenti da consumare, giusto rapporto tra i nutrienti energetici (carboidrati, proteine e grassi), corretto apporto di vitamine, sali minerali, acqua e fibra alimentare.

Spesso vengono prescritte delle diete ipocaloriche da persone non competenti nel campo della Nutrizione che sono prive di grassi da condimento o carenti di altri nutrienti che facilmente determinano un rapido calo ponderale ma possono provocare dei danni all'organismo immediati o prospettici. Una dieta ipocalorica è per definizione una dieta squilibrata ovvero una dieta che

fornisce una quantità di energia inferiore rispetto a quella necessaria per tutte le attività dell'organismo e quindi, generalmente, più povera di carboidrati e grassi. Tuttavia, affinché non provochi danni all'organismo, deve fornire la quantità minima di tutti i nutrienti indispensabili per la salute dell'uomo. Per quanto riguarda l'apporto dei grassi da condimento si consiglia di consumare almeno due cucchiaini di olio extravergine di oliva (g 20) al giorno. Eliminare completamente i grassi dalla dieta è un grave errore nutrizionale. Infatti l'olio extravergine di oliva consente l'assorbimento delle vitamine liposolubili, l'assunzione di acidi grassi essenziali e la "lubrificazione" del colon che favorisce le funzioni intestinali. Per queste ragioni è sempre preferibile diminuire la quantità di condimenti in una dieta dimagrante piuttosto che utilizzare dei farmaci che riducano l'assorbimento dei grassi.

E' inoltre importante non trascurare l'aspetto gratificante di una dieta ipocalorica e l'olio extravergine di oliva grazie alle sue eccellenti caratteristiche organolettiche è utile per preparare delle pietanze ipocaloriche gustose. Le pennette mediterranee all'extravergine ne sono un esempio (box-1). Questo aspetto è importante affinché la dieta non venga considerata una "punizione" ma un modello alimentare da adottare per tutta la vita.

Anche le modalità di cottura degli alimenti di una dieta dimagrante non devono essere monotone. Saltuariamente, in relazione ai gusti dell'individuo, si possono consumare perfino alimenti fritti che non facciano sentire il paziente "a dieta". Durante la frittura gli oli si decompongono, in parte, in acidi grassi e sostanze come l'acroleina che ad elevate dosi possono essere dannose all'organismo. L'olio extravergine di oliva è uno degli oli migliori per la preparazione di saporite e fragranti frittiture. Infatti la temperatura critica alla quale inizia a decomporsi (punto di fumo) è superiore alla temperatura ideale per una buona frittura pari a 170-180°C circa.

L'olio extravergine di oliva è dunque un "olio speciale" dotato di eccellenti qualità organolettiche e di proprietà nutrizionali che lo rendono ideale per una corretta alimentazione, sia che si tratti di una dieta normocalorica o ipocalorica. La sua composizione chimica, in particolare la composizione in micronutrienti che gli conferiscono l'odore ed il sapore caratteristico, è influenzata dalla tipologia del terreno di coltivazione dell'olivo, dal luogo di coltivazione, dal clima, dai concimi utilizzati, etc. La conoscenza ed il controllo della filiera dell'olio extravergine di oliva potrebbero assicurare al consumatore la qualità del prodotto confezionato e offrire la sua garanzia nutrizionale. E' pertanto auspicabile che le nuove norme sull'etichettatura dell'olio extravergine di oliva consentano il controllo dell'intera filiera per fornire un "pedigree" altamente certificato come biglietto da visita ad un olio che "fa da principe" nel nostro modello alimentare mediterraneo.

Tabella 1. COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100 g

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	PROTEINE g	GRASSI g	GLUCIDI g	ENERGIA kcal
	0	99,9	0	899

(da: Tabelle di Composizione degli Alimenti – aggiornamento 2000 – INRAN)

Tabella 2. CONTENUTO IN ACIDI GRASSI PER 100 g

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	SATURI g	MONO INSATURI g	POLI INSATURI g
	14,46	72,95	7,52

(da: Tabelle di Composizione degli Alimenti – aggiornamento 2000 – INRAN)

Tabella 3. APPORTO DI VITAMINE PER 100 g

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	VIT.A ret.eq.	VIT.E mg
	36	22,40

(da: Tabelle di Composizione degli Alimenti – aggiornamento 2000 – INRAN)

PENNETTE MEDITERRANEE ALL'EXTRAVERGINE

Ingredienti:

- 70 g di pennette
- 50 g di pesce spada
- un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 4 pomodori pachino
- una zuccina 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 zuccina 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.

BIBLIOGRAFIA

- *P. A. Migliaccio. Manuale di Nutrizione Umana. IX° edizione, 2004*
- *R. Pellati. Tutti i cibi dalla “A” alla “Z”. Guida a una alimentazione sana e corretta. Arnoldo Mondadori Editore, 2004*
- *E. Carnovale, L. Marletta. Tabelle di composizione degli Alimenti. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2000*
- *A. Mariani Costantini, C. Cannella, G. Tomassi. Fondamenti di Nutrizione Umana. Il Pensiero Scientifico Editore, 1999*