

Olio extra vergine di oliva:  
ultime scoperte

Salute e promozione  
del consumo consapevole

ROMA - Mercoledì 16 marzo 2005 ore 10.30

Sala delle Colonne - Palazzo Marini



## SINTESI INTERVENTO

Dr. ssa Psaltopoulou Theodora

### **OLIO DI OLIVA: POVERO DI GRASSI SATURI. PREVIENE E RIDUCE RISCHIO TUMORI**

La dieta mediterranea fu inizialmente descritta da Keys come una dieta povera di grassi saturi, con azione protettiva nei confronti delle coronaropatie.

Lo studio è stato successivamente ampliato a contemplare possibili effetti benefici sull'insorgenza dei tumori, la mortalità totale e la longevità. L'incidenza e la mortalità correlate alle principali forme di tumore risultano più basse nei paesi mediterranei dove l'olio d'oliva copre una quota sostanziale dell'apporto lipidico.

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.

Si ritiene che l'olio d'oliva eserciti effetti antimutageni. I dati in nostro possesso depongono per un'assunzione di olio d'oliva inversamente proporzionale al rischio di carcinoma mammario e cancro coloretale.

Studi caso - controllo, condotti principalmente in Grecia, Italia e Spagna, hanno rilevato un'associazione inversa tra olio d'oliva e altre forme tumorali, in modo particolare: carcinoma ovarico, endometriale, prostatico, pancreatico, esofageo, laringeo, faringeo e della cavità orale.