

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 INTEVENTO

prof. Antonio Capurso - dott. Vincenzo Solfrizzi

### OLIO DI OLIVA: LA DIETA ALL'EXTRA VERGINE AIUTA AD INVECCHIARE MEGLIO

**Roma** - Studi recenti hanno messo in evidenza che una dieta ad elevato contenuto di acidi grassi mono e polinsaturi svolge un ruolo protettivo nei confronti di diverse malattie croniche e, di conseguenza, promuove un allungamento della vita.

E' quanto emerge da uno studio, 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 sono stati arruolati e seguiti nel tempo per circa 9 anni presso il Comune di Casamassima, una delle 8 Unità Operative dell'"*Italian Longitudinal Study on Aging*" finanziato dal CNR e successivamente dall'Istituto Superiore di Sanità. Tale studio aveva lo scopo di valutare il ruolo delle abitudini alimentari, ed in particolare di una dieta ad elevato contenuto di acidi grassi mono e polinsaturi, sulla mortalità.

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 extra vergine di oliva** rappresentava l'85% del consumo totale di acidi grassi monoinsaturi. I risultati dello studio 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.