



## OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

### I POLIFENOLI

Tra le proprietà più importanti dell'olio extravergine di oliva ci sono i benefici apportati dai polifenoli, un gruppo di sostanze naturali che agiscono positivamente sull'intero corpo umano. I polifenoli dell'olio extravergine di oliva contengono proprietà antiossidanti che combattono i radicali liberi, rallentando così l'invecchiamento cellulare.

### OBIETTIVO COLESTEROLO

Tra le molte proprietà dell'extravergine di oliva vi è sicuramente quella di proteggere le nostre arterie. Ciò avviene attraverso la regolazione dei livelli di

colesterolo circolanti nel sangue. Questo parametro è uno dei fattori più importanti legati al rischio cardiovascolare. Livelli elevati di colesterolo LDL, chiamato anche "cattivo", sono infatti una causa della formazione delle placche aterosclerotiche, quei restringimenti di vene ed arterie che alla lunga possono causare infarti ed ictus. Con l'extravergine d'oliva i livelli di colesterolo cattivo si abbassano.

Non solo, quello buono invece, noto anche con il nome di HDL, non viene minimamente alterato. Dunque la spremuta d'oliva rappresenta, oltre che un gustoso condimento, un'ottima forma di prevenzione del rischio cardiovascolare.

## MINIERA DI ANTIOSSIDANTI

E che dire degli effetti anti-invecchiamento?

L'extravergine è una miniera di antiossidanti tra cui la vitamina E, il tocoferolo e diversi composti fenolici. Tutte molecole in grado di difendere il nostro corpo dall'invecchiamento precoce attraverso la lotta ai radicali liberi. Questi ultimi sono i responsabili principali dei danni cellulari tipici dell'età. Essi sono delle forme particolarmente reattive dell'ossigeno, ovvero molecole molto potenti in grado di danneggiare il DNA e, alla lunga, innescare la genesi dei tumori. Grazie all'olio, gli antiossidanti contenuti in esso neutralizzano i pericolosi radicali garantendo così longevità alle cellule.



## DIGERISCI MEGLIO

Ma le proprietà dell'olio extravergine non finiscono qui. A giovarne è anche l'apparato digerente. L'olio infatti è in grado di ridurre le secrezioni di acidi gastrici e di conseguenza il pericolo di ulcere. Inoltre ha effetto anche sul fegato. Grazie alla sua composizione equilibrata di grassi ha un elevato potere disintossicante.

## COME E QUANDO?

Dunque il consumo di extravergine rappresenta un'ottima fonte di quei preziosi elementi utili al benessere del nostro organismo. Ma quali sono le giuste quantità di olio da assumere? Crudo o come alimento di cottura? Sicuramente per una dieta sana ed equilibrata non vanno superate le dosi di tre cucchiaini al giorno. Per quanto riguarda invece il modo in cui lo si utilizza, il consiglio è quello di preferirlo a crudo. Va però anche detto che l'extravergine non è dannoso nei cibi cucinati. Per la sua alta percentuale di acido oleico, l'olio d'oliva ha un elevato punto di fumo ed è stabile alle alte temperature: il mix ideale tra resistenza al calore e contenuto di antiossidanti che lo rende ottimo anche per la cottura.