



L'OLIO EXTRAVERGINE? ELISIR STRAORDINARIO PER LA TAVOLA E LA SALUTE

Alimento importantissimo per la prevenzione di gravi malattie in virtù delle sue straordinarie caratteristiche organolettiche e agli antiossidanti

L'olio da sempre è conosciuto non solo come alimento ma come vero e proprio medicinale. L'extravergine proveniente dalla "spremitura" delle olive rappresenta uno dei più antichi alimenti, la pianta dell'olivo è nota da millenni e, nel corso dei secoli, l'olio è stato utilizzato dalle diverse popolazioni che si affacciano sul Mediterraneo come alimento, come "cura" per molte condizioni patologiche ma anche come unguento, come fonte di illuminazione e per i riti sacri.

Ma è solo negli ultimi anni che è stato studiato l'aspetto nutrizionale di questo prezioso alimento, elemento cardine della cosiddetta "dieta mediterranea" in quanto ricco di importanti principi nutrizionali indispensabili, quali gli acidi grassi monoinsaturi e gli acidi grassi essenziali oltre a particolari componenti di grande importanza per il mantenimento della salute, quali gli antiossidanti.

L'evoluzione di tali conoscenze sull'olio d'oliva permettono di dimostrare (molte sono le ricerche scientifiche in proposito a livello internazionale) l'azione terapeutica dell'olio sulla pressione arteriosa, sulle lipoproteine sieriche e sullo stress ossidativo da parte dei polifenoli e di altri antiossidanti. L'olio ha una azione antiinfiammatoria e pare sia in grado di prevenire alcune forme tumorali, inibendo le fasi di iniziazione e promozione della patologia neoplastica.

Vi sono pertanto fondati motivi (e lo ricordano ad esempio lo studioso Giuseppe Caramia, il nutrizionista Giorgio Calabrese, il Prof. Morozzi, del Dipartimento di specialità medico chirurgiche e sanità pubblica dell'Università di Perugia) per sottolineare come il consumo dell'olio di oliva extra vergine offre al nostro organismo la possibilità di mantenersi in buona salute oltre a rendere la tavola gustosa e piacevole.

Numerosi sono gli studi che interessano il consumo di olio extravergine portati avanti non solo in Italia, ma anche Spagna, Grecia, Francia e persino

negli Stati Uniti, Nuova Zelanda e Australia: in particolare viene evidenziato come esista una correlazione positiva tra assunzione di olio extra vergine di oliva nella dieta e diminuzione del rischio di insorgenza di tumori (con particolare riferimento a quelli al seno, alla prostata, al colon e alla laringe).

Per questo motivo l'extravergine è stato opportunamente definito un functional food, ovvero un cibo funzionale e un alimento completo in grado di manifestare effetti benefici.

Ma c'è di più. L'abbinamento tra olio ligure e cucina tipica di questo territorio costituisce un vero e proprio toccasana per il nostro organismo. **La cucina ligure aiuta la salute di cuore e arterie grazie all'azione protettiva dell'olio extravergine d'oliva e del pesce.** A questo si possono aggiungere le verdure che non mancano mai nella cucina ligure, insieme a quel sole che quasi tutto l'anno consente passeggiate all'aria aperta, ed ecco confezionata la "ricetta" della salute. In Liguria, infatti, i fattori di rischio per l'arteriosclerosi che ostruisce i vasi sanguigni sembrano meno "pesanti" rispetto ad altre zone d'Italia, in particolare del centro e del sud. La buona notizia viene dalle statistiche del progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità.

Gran parte dei meriti qualitativi dell'**Olio Extra Vergine di Oliva D.O.P. Riviera Ligure** sono da attribuirsi alla varietà delle piante che in secoli di adattamento al territorio e al clima ligure, forniscono un prodotto a bassa acidità con fruttato tenue e una sensazione di dolce che esalta le caratteristiche dei cibi senza intervenire in modo troppo deciso. A ragione la taggiasca è considerata la regina delle olive per le sue pregiate qualità fornendo un olio di eccellente qualità per bassa acidità, dolcezza e delicatezza