

dott.ssa **MERCEDES FERNÁNDEZ ALBALADEJO**



CURRICULUM VITAE

Dra. MERCEDES FERNÁNDEZ ALBALADEJO

**Jefe del Servicio de Investigación y Difusión de Resultados Científicos
del Consejo Oleícola Internacional**

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid (Hospital Clínico Universitario “San Carlos”)

Master en Nutrición, Dietética y Dietoterapia por la Universidad de Navarra, España

Beca en el departamento de Endocrinología y Nutrición, Ospedale Monteluce, Perugia (Italia)

Beca en Ospedale Sant’Orsola, Bologna (Italia)

Médico en el Centro Radio Médico (CRM), Sanidad Marítima, Instituto Social de la Marina (ISM), Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Médico nutricionista del Instituto Médico de Nutrición (Madrid)

Autora de artículos, documentos y publicaciones de carácter científico tales como “Aceite de Oliva, Calidad de vida” (editada en 1999 y actualizada en 2003 y 2005), “Apuntes sobre el Aceite de Oliva y la Salud (1ª edición en 2001 y 2ª edición, actualizada, en 2003)

Ponente en diversos cursos y congresos internacionales sobre nutrición, aceite de oliva y salud.

SINTESI INTERVENTO

Dr. ssa Mercedes Fernandez

COI: **AMBASCIATORE** **NOBILE** **PRODOTTO** **PROMUOVE** **CONSUMI** **OLIO** **DI** **OLIVA**

Missione principe del COI è avvalorare i benefici nutrizionali e dietetici dell'olio d'oliva. La raccolta e la divulgazione delle conoscenze scientifiche in materia di proprietà salutistiche e nutrizionali dell'olio d'oliva sono prioritarie ai fini di un'attenta informazione del consumatore e un'efficace incentivazione dei consumi. L'olio d'oliva costituisce la principale fonte di grassi della dieta mediterranea verso la quale si sta rivolgendo un interesse crescente, sulla scorta di recenti studi sulla prevenzione di diverse patologie. E' nella composizione dell'olio d'oliva che risiedono l'interesse biologico, le proprietà nutrizionali e le caratteristiche organolettiche ed è dalla composizione dell'olio d'oliva che occorre partire per una piena comprensione delle funzioni esplicate. In quanto succo naturale di un frutto, il prodotto conserva il gusto, l'aroma, le vitamine e le proprietà dell'oliva. Gli acidi grassi monoinsaturi, in modo particolare l'acido oleico (55-83%), presenti nell'olio d'oliva ne potenziano termoresistenza e stabilità. Le componenti minori, in larga misura antiossidanti e vitamine (tocoferoli, composti fenolici, carotenoidi, ecc.), gli conferiscono importanti proprietà di prevenzione dei danni ossidativi causati dai radicali liberi, del cancro e dell'invecchiamento.

Un corpus di dati scientifici suffraga il ruolo salutare per il cuore dell'olio d'oliva nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari. L'olio d'oliva previene l'aterosclerosi e i rischi correlati, l'ipotensione, l'infarto miocardico acuto, lo scompenso cardiaco, l'insufficienza renale e i disturbi cerebrovascolari. Una dieta ricca di olio d'oliva riduce i livelli di colesterolo totale, colesterolo LDL e trigliceridi e innalza i livelli di colesterolo HDL. Riduce l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità e stimola la secrezione di ossido nitrico, prevenendo così l'arterosclerosi. Il comprovato effetto antitrombotico e antiaggregante lo ha reso un'opzione privilegiata nella prevenzione e nel controllo del diabete e dell'obesità.

L'olio d'oliva stimola altresì l'accrescimento, promuove l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione ossea, potenzia la funzionalità del sistema immunitario, dell'apparato digerente ed epatobiliare ed esercita un'azione protettiva e tonificante

sulla pelle, prevenendo la comparsa di lesioni cutanee e riducendo i segni dell'invecchiamento.



Il ruolo dell'informazione scientifica nelle attività promozionali del COI

UN ALIMENTO DAVVERO EXTRA
Olio extra vergine di oliva: ultime scoperte
ROMA, 16 Marzo 2005

Il Consiglio Oleicolo Internazionale (COI)

- Organizzazione Intergovernativa, fondata nel 1959
- Vanta attualmente, 15 Paesi membri: Algeria, Cipro, Comunità Europea, Croazia, Egitto, Israele, Giordania, Libano, Libia, Monaco, Marocco, Slovenia, Siria, Tunisia, Repubblica Jugoslava (39 Paesi, 14+25)
- Con mandato attuativo dal 1959 dell' Accordo Internazionale delle Nazioni Unite sull'Olio d'Oliva esteso nel 1986 alle Olive da Tavola e alla Cooperazione Tecnica

Funzioni del COI

- **Monitorare e normare il mercato mondiale in ordine ai prodotti del comparto: Funzione Economica**
- **Controllare l'evoluzione dei costi e il conseguimento di una migliorata qualità dei prodotti tramite il trasferimento di idonee tecnologie tra i Paesi produttori : Funzione Tecnica**
- **Indagare e focalizzare nuove potenzialità di mercato per l'olio d'oliva e le olive da tavola : Funzione Promozionale**

Obiettivi delle Attività Promozionali

- Svolgere attività promozionali di carattere generico
- Scoprire nuovi mercati per l'Olio d'Oliva
- Sostenere la crescita del consumo di Olio d'Oliva nei mercati di nuova acquisizione
- Incrementare il consumo di olio d'oliva negli stessi Paesi produttori

PAESI TERZI

- USA dal 1984/85
- Australia dal 1990/91
- Giappone dal 1991/92
- Canada dal 1994/95
- Sud Est Asiatico (Tailandia dal 1997/98, Taiwan dal 1998/99)
- Brasile dal 1998/99
- Cina dal 2000/2001

Importaciones de aceites de oliva y de orujo de oliva

(t)

Campaña	Australia	Brasil	Canadá	EE UU	Japón	Taiwan	TOTAL			
1980/81			2.899	26.171						
1981/82			2.878	29.055						
1982/83			3.296	32.752						
INICIO CAMPAÑA PROMOCIÓN EE UU										
1983/84			4.830	40.232						
1984/85			5.170	41.931						
1985/86			4.044	50.308						
1986/87			5.709	63.299						
1987/88			7.526	74.792						
1988/89			7.883	83.611						
1989/90			8.031	92.847						
INICIO CAMPAÑA PROMOCIÓN CANADA										
1990/91	13.000	13.576	10.060	101.528	3.897	106	142.167	Variación		
1991/92	14.200	11.296	10.858	107.520	4.983	123	148.980	t	%	
1992/93	17.300	16.988	13.798	123.383	4.943	309	176.721	6.813	4,8	
INICIO CAMPAÑA PROMOCIÓN AUSTRALIA-JAPÓN										
1993/94	15.671	14.550	10.736	124.805	6.367	555	172.684	27.741	18,6	
1994/95	17.738	23.310	14.928	126.453	8.702	2.109	193.240	-4.037	-2,3	
1995/96	16.788	19.264	14.317	113.141	16.637	1.529	181.676	20.556	11,9	
1996/97	21.422	24.788	19.020	156.042	26.123	2.847	250.242	-11.564	-6,0	
1997/98	17.804	28.884	17.423	158.788	34.228	4.679	261.806	68.566	37,7	
INICIO CAMPAÑA PROMOCIÓN BRASIL - TAIWAN										
1998/99	23.382	23.708	18.379	166.118	28.458	7.290	267.335	11.564	4,6	
1999/00	24.791	25.394	23.089	195.195	27.181	6.255	301.905	5.529	2,1	
2000/01	29.899	25.528	24.601	215.499	29.996	8.413	333.936	34.570	12,9	
2001/02	26.513	22.560	23.997	218.260	31.585	6.403	329.318	32.031	10,6	
2002/03	31.378	20.884	25.097	216.103	30.842	5.484	329.788	-4.618	-1,4	
2003/04	31.055	23.598	26.328	248.184	32.800	4.329	366.294	470	0,1	
								36.506	11,1	
								desde 1990/91.....	224.127	158

Media									
1999/00- 2002/03	28.145	23.592	24.196	211.264	29.901	6.639	323.737		
2003/04	31.055	23.598	26.328	248.184	32.800	4.329	366.294		
Variación (%) 2003/04/Media	10%	0%	9%	17%	10%	-35%	13%		
PM:									
Variación (%) 2003-4/2002-3	-1%	13%	5%	15%	6%	-21%	11%		

INFORMAZIONE ED EDUCAZIONE DEL CONSUMATORE

- I messaggi s'incentrano prioritariamente sulle proprietà salutistiche e gastronomiche dell'olio d'oliva

ATTIVITA' SCIENTIFICHE SVOLTE DAL COI:

- Organizzazione e/o partecipazione a incontri scientifici
- Divulgazione delle informazioni scientifiche sulle proprietà biologiche dell'olio d'oliva
- Produzione e distribuzione di materiale stampato, audiovisivo e radiofonico
- Sito Web: www.internationaloliveoil.org



OLIO D'OLIVA E SALUTE

- 
- L'olio d'oliva costituisce la principale fonte di grassi della dieta mediterranea che sta recentemente catalizzando un crescente interesse a seguito della sua "ridiscoperta" in recenti studi sulla prevenzione di diverse patologie

THE COMPOSITION OF OLIVE OIL



- L'olio d'oliva consta di due frazioni:
 - SAPONIFICABILE: 98-99%, costituita da trigliceridi. L'Acido oleico, monoinsaturo, è essenzialmente acido grasso (55-83%)
 - INSAPONIFICABILE: 1-2%, componenti minori. Antiossidanti e vitamine (tocoferoli, fenoli -Idrossitirosolo, oleuropeina-, carotenoidi, ecc.)

THE MEDITERRANEAN DIET AND OLIVE OIL



- L'olio d'oliva è il principale grasso consumato nei Paesi del Mediterraneo dove l'incidenza di patologie croniche è tra le più basse al mondo e la speranza di vita tra le più alte.



LA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA

- E' emersa da uno studio nutrizionale condotto nel 1993 dal Prof. W. Willett della *Harvard School of Public Health*
- Si fonda sulle tradizionali abitudini alimentari diffuse a Creta e nel Sud Italia intorno agli anni '60.

A FEW TIMES PER MONTH
(OR SOMEWHAT MORE OFTEN
IN VERY SMALL AMOUNTS)



A FEW TIMES PER WEEK



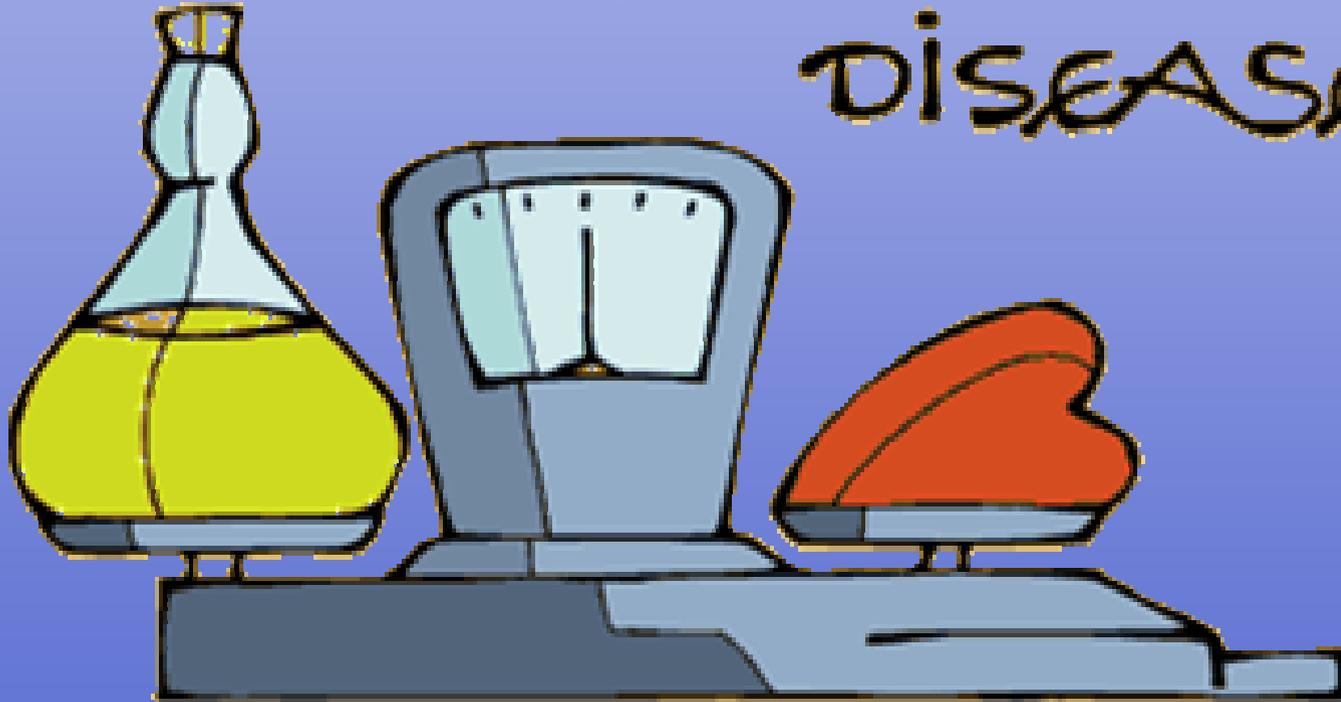
DAILY



IN MODERATION



OLIVE OIL AND CARDIOVASCULAR DISEASES



- Il primo riferimento agli effetti benefici della dieta mediterranea ricca di olio d'oliva sul profilo lipoproteico e la ridotta incidenza delle malattie cardiovascolari risale al *Seven Countries Study* (Keys, 1970)
- Una dieta ricca di olio d'oliva:
 - ↓ colesterolo totale, colesterolo LDL e trigliceridi
 - ↑ colesterolo HDL
 - ↓ aggregazione piastrinica e trombosi

1° Novembre 2004



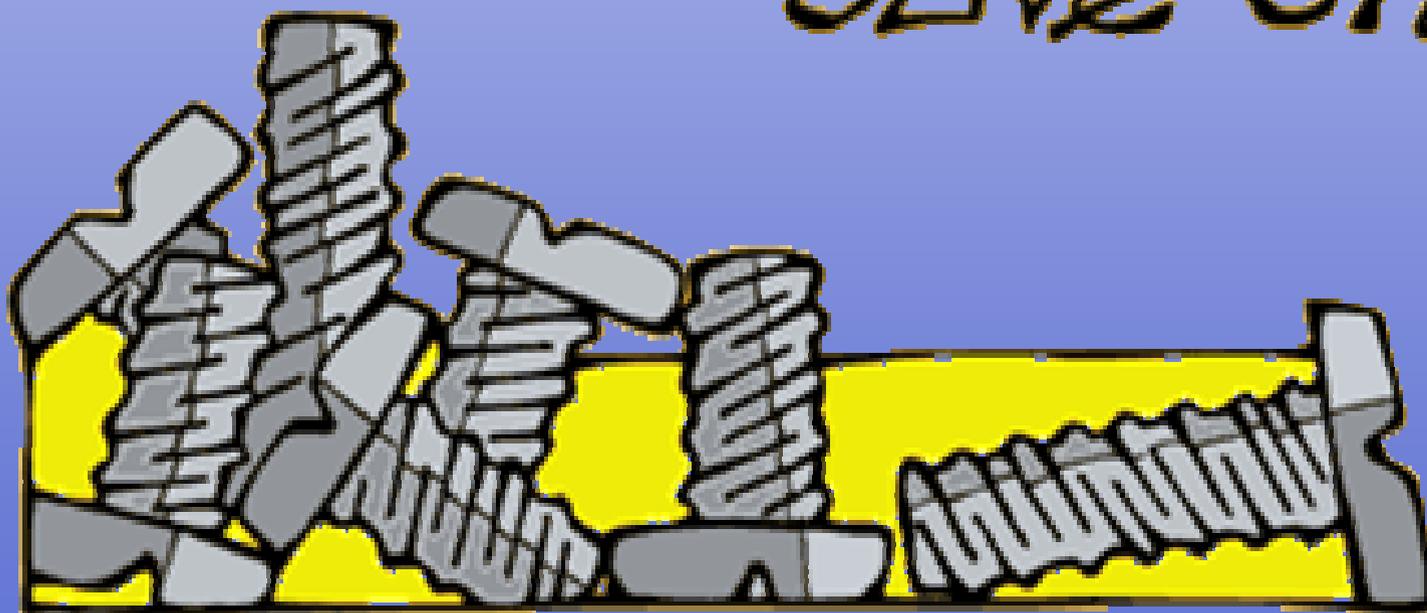
La Food and Drug Administration (FDA) ha annunciato una possibile indicazione salutista che correli gli acidi grassi monoinsaturi contenuti nell'olio d'oliva a un ridotto rischio di coronaropatie.



Prove scientifiche limitate e non conclusive suggeriscono che l'assunzione giornaliera di circa 2 cucchiaini (23 grammi) di olio d'oliva possa ridurre il rischio di coronaropatie per effetto dei grassi monoinsaturi contenuti nell'olio d'oliva.

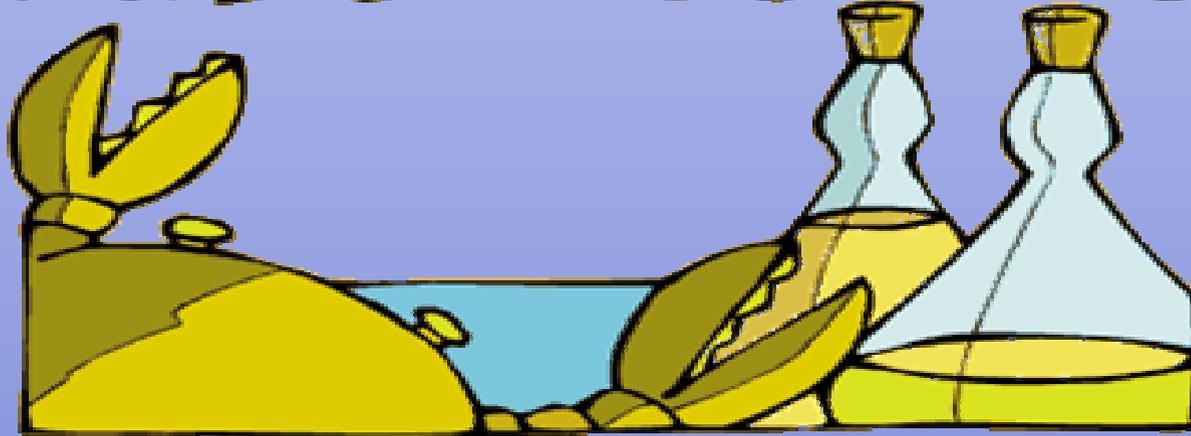
Per conseguire questo possibile beneficio, l'olio d'oliva dovrà sostituire un quantitativo equivalente di grassi saturi e non incrementare il numero totale di calorie assunte su base

THE ANTIOXIDANT PROPERTIES OF OLIVE OIL



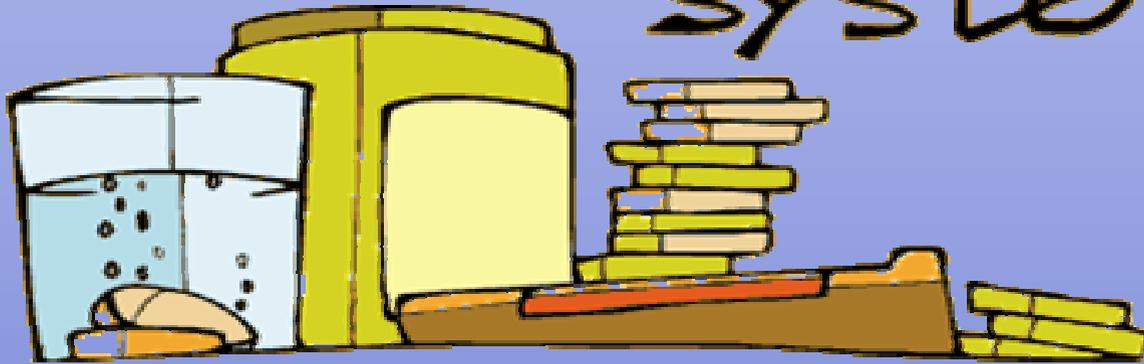
- L'olio d'oliva è il solo olio che possa essere consumato non appena estratto (olio vergine) senza essere sottoposto a raffinazione o altro procedimento industriale, il che gli consente di trattenere molteplici sostanze, antiossidanti e vitamine che gli conferiscono preziosissime proprietà :
 - Protezione dai danni ossidativi causati dai radicali liberi
 - Prevenzione dei tumori e dell'invecchiamento
 - Protezione dall'ossidazione dell' LDL
 - Rafforzamento di altre cellule corporee contro gli effetti tossici degli ossidanti
 - Allungamento della speranza di vita

OLIVE OIL AND CANCER



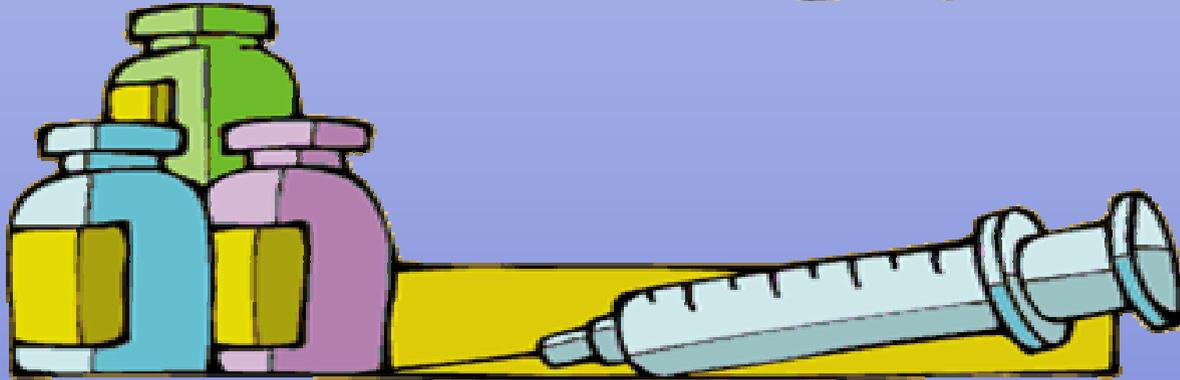
- Studi epidemiologici hanno anche rivelato che l'olio d'oliva esplica un'azione protettiva nei confronti di alcune neoplasie (carcinoma mammario, prostatico, dell'endometrio, del tratto digerente...).

OLIVE OIL AND THE DIGESTIVE SYSTEM



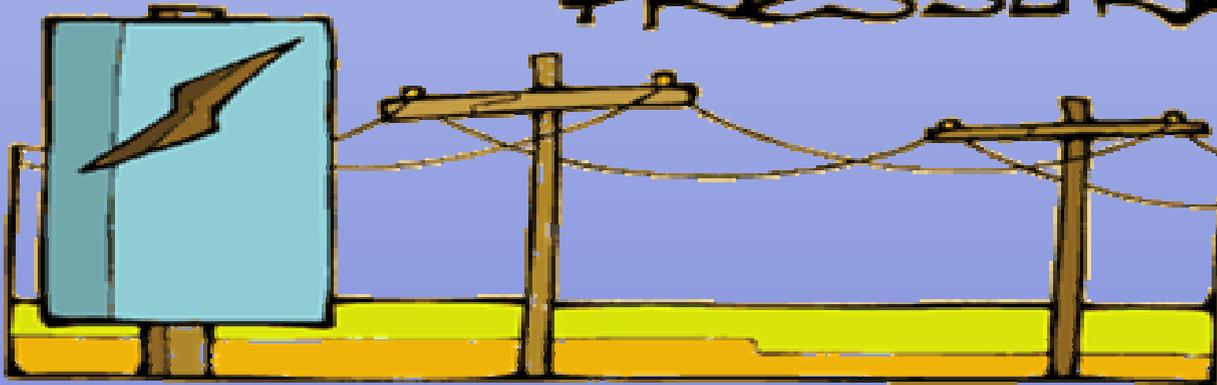
- L'olio d'oliva è facilmente digeribile e assorbito
- Lievemente lassativo
- Stimola l'assorbimento da parte dell'intestino di diversi elementi nutritivi
- Svolge un'efficace azione sul tono e l'attività della cistifellea. E' un colagogo provvisto di proprietà colecistochinetiche. Previene l'insorgenza di calcoli

OLIVE OIL AND DIABETES



- Una dieta ricca di olio di oliva non rappresenta soltanto una valida alternativa nel trattamento del diabete; può anche svolgere una coadiuvante azione preventiva.
- Migliora il controllo glicemico e potenzia la sensibilità insulinica
- Questi benefici sono stati documentati nelle forme di diabete giovanile e dell'adulto (tipo I e II)

OLIVE OIL AND BLOOD PRESSURE



- Il consumo regolare di olio d'oliva riduce la pressione sistolica e diastolica
- La dose giornaliera di farmaci per il controllo della pressione può essere ridotta in pazienti che assumano olio d'oliva.

OLIVE OIL AND OBESITY



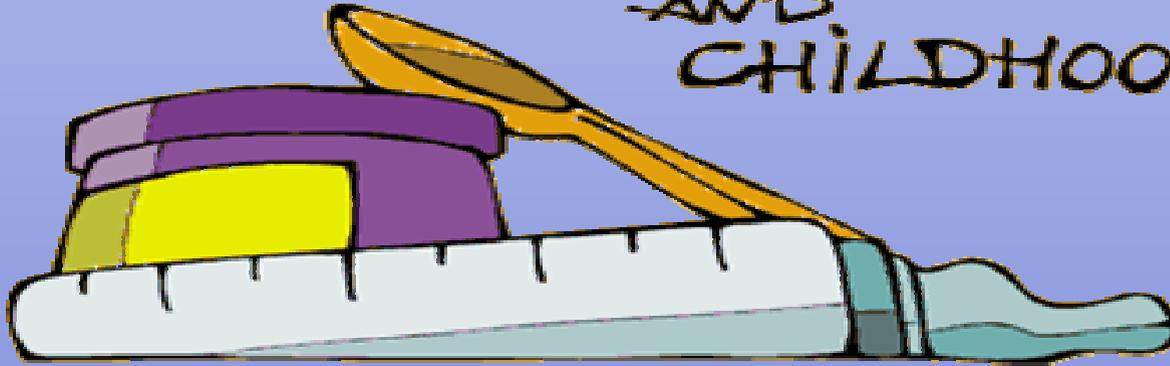
- L'esperienza registra una minore obesità tra le popolazioni del Mediterraneo che fanno maggior uso di olio d'oliva
- E' stato dimostrato che una dieta ricca di olio di oliva conduce a un maggiore e più duraturo calo ponderale rispetto a un regime alimentare povero di grassi. Il prodotto è più accettato in quanto gradevole al palato, scatenante una maggiore sensazione di "pienezza" e stimolante per il consumo di verdure

OLIVE OIL AND THE IMMUNE SYSTEM



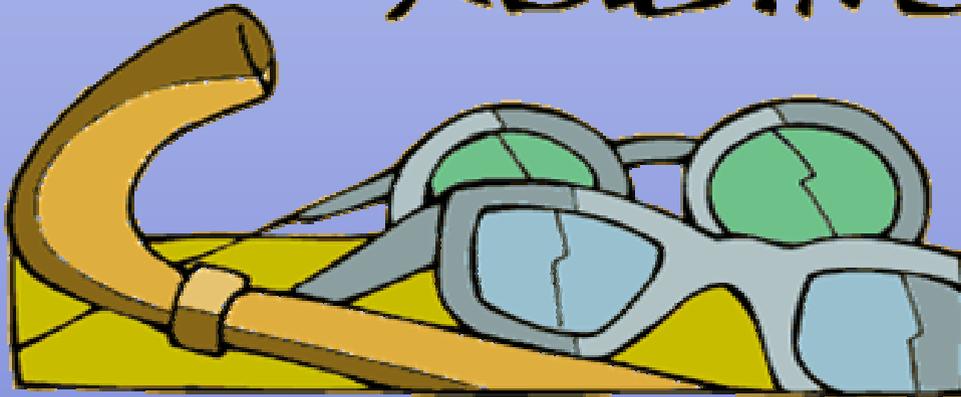
- Il consumo di olio d'oliva rafforza il sistema immunitario e lo protegge da attacchi esterni di microrganismi quali virus o batteri
- Riduce il rischio di sviluppare l'artrite reumatoide

OLIVE OIL DURING PREGNANCY -AND- CHILDHOOD



- L'acido oleico sembra esercitare un'influenza positiva sull'accrescimento, promuove l'assorbimento del calcio, la mineralizzazione ossea e lo sviluppo durante l'infanzia.

OLIVE OIL AND AGEING



- L'olio d'oliva sembra avere un effetto benefico sulla calcificazione ossea e sulla prevenzione dell'osteoporosi
- La quantità di olio d'oliva assunta è inversamente proporzionale al declino cognitivo legato all'età, alla perdita di memoria, alla demenza senile e al morbo di Alzheimer

OLIVE OIL AND SKIN



- L'olio d'oliva esplica un'azione protettiva e tonificante sulla pelle, prevenendo la comparsa di lesioni cutanee e riducendo i segni dell'invecchiamento.



- L'olio d'oliva è ideale per la frittura. Gli acidi grassi monoinsaturi in esso presenti lo rendono più termoresistente e stabile. E' particolarmente indicato per la frittura e può essere ripetutamente utilizzato senza andare incontro a processi che ne eliminino gli effetti benefici
- Sugli alimenti si forma una crosta che impedisce all'olio di penetrare all'interno e li rende più gustosi
- Gli alimenti fritti in olio d'oliva contengono meno grassi e sono quindi raccomandati nel controllo dell'obesità.

Perché consumare olio d'oliva

- E' il succo naturale di un frutto, non sottoposto a procedimenti chimici
- Il suo gusto distintivo incoraggia il consumo di altri alimenti sani, quali le verdure
- E' ricco di vitamine e antiossidanti e protegge dai radicali liberi
- E' un alimento sano: protettivo
 - Composizione chimica favorevole: Ricco di acidi grassi monoinsaturi, riduce i livelli di colesterolo totale, colesterolo LDL e trigliceridi, innalza i livelli di colesterolo HDL
 - Previene innumerevoli patologie (cardiovascolari, tumorali, diabete, ipertensione, problemi digestivi, ecc.)
 - Potenzia l'assorbimento degli Omega-3 ad opera delle membrane cellulari
 - Contrasta l'invecchiamento, aumenta la speranza di vita e