

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

Prof. Pietro Antonio Migliaccio - Nutrizionista

OLIO DI OLIVA: QUELLO EXTRA VERGINE INDICATO NELLE DIETE IPOCALORICHE

Roma - L'olio extravergine di oliva si ottiene dalla spremitura delle olive, esclusivamente attraverso mezzi meccanici. La coltivazione dell'olivo nasce in Medio Oriente ed ha origini antichissime. I primi frantoi sono stati rinvenuti in Siria ed in Palestina e risalgono al 5000 a.C. Furono i fenici a diffondere la sua coltivazione in tutto il Mediterraneo.

L'olio extravergine di oliva è il condimento tipico della dieta mediterranea. Può essere consumato crudo o cotto ed è uno degli oli migliori per la preparazione di gustose e fragranti frittiture.

E' un'ottima fonte di acido oleico; inoltre apporta acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili. Il consumo di olio extravergine di oliva ha effetti benefici sull'organismo ed in particolare sull'assetto lipidico. Riduce i livelli del Colesterolo totale ed aumenta o mantiene costante i livelli del Colesterolo buono (HDL-Colesterolo).

E' pertanto indicato per la prevenzione e la terapia delle dislipidemie e delle malattie cardiovascolari. Inoltre il suo alto potere antiossidante conferito dalla vitamina E lo rende efficace per la prevenzione di tutte le malattie degenerative.

Il suo consumo è utile e indispensabile nelle diete ipocaloriche. Le sue pregiate caratteristiche organolettiche esaltano il sapore dei cibi e il suo apporto giornaliero garantisce l'assunzione di acidi grassi essenziali e l'assorbimento delle vitamine liposolubili.