

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, *IL PIACERE CHE FA BENE*

NATALIA ROSSO, Ph.D



Stile di vita e Salute



Diete ricche di **zuccheri** e di **grassi**.
Diete ricche di **grassi animali**
Porzioni troppo **abbondanti**



IPERCONSUMO PASSIVO

Ridotto consumo di **fibre vegetali** e di **frutta**

Attività fisica ridotta

Sovrappeso
 $25 < \text{BMI} < 30$

Iperensione

Diabete tipo
2

Dislipidemia

**Sindrome
Metabolica**





FEGATO GRASSO

FATTORI EXTRAEPATICI

FATTORI INTRAEPATICI

Sovrappeso

Indice di massa corporea (BMI)
Aumento del tessuto grasso
viscerale



Dispilidemia

LDL-C
Colesterolo
Trigliceridi



Diabete tipo 2

Glicemia
Insulina



Infiammazione

Mediatori plasmatici infiammatori

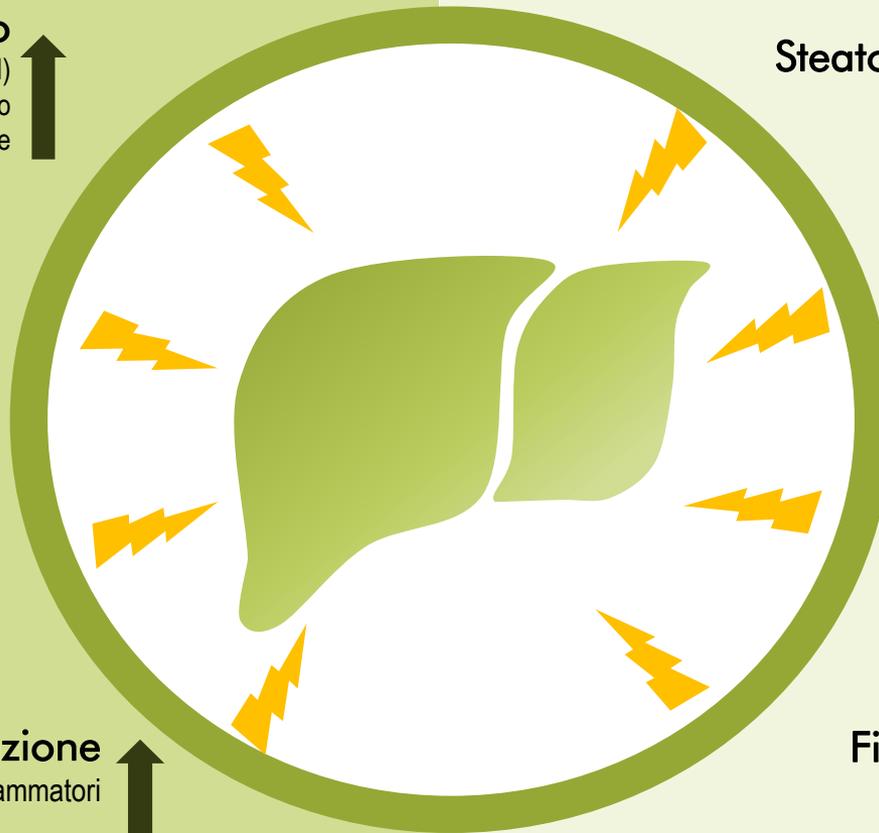


Steatosi

Stress Ossidativo

Infiammazione

Fibrosi





FEGATO GRASSO

20-40%

Prevalenza

Il **fegato grasso** è la causa più comune delle malattie epatiche croniche.

Previsioni 2030

sarà la causa più frequente per l'indicazione del **trapianto di fegato**



Non c'è una **terapia efficace**

Cambiamenti nello stile di vita

- *dieta, attività fisica* -

è l'unica indicazione valida

→ **RESISTENZA** ←



ALTERNATIVE TERAPEUTICHE



Intensa ricerca di composti naturali che:

- ✓ Comportino un reale beneficio
- ✓ Possano essere incorporati alla dieta
- ✓ Possano essere utilizzati per lunghi periodi, senza gli effetti collaterali dei farmaci (anche nella popolazione pediatrica)



EVO





EVO COME PRINCIPALE CANDIDATO

European Food Safety Authority (EFSA) ha classificato l'olio di oliva come **alimento funzionale** in quanto possiede proprietà nutrizionali benefiche presenti in modo naturale.

Acidi Grassi

*Acido Oleico
Acido Palmitico
Acido Linoleico
Acido Linolenico*

Idrocarburi

Squalene



Polifenoli e oleocantale

*idrossitirosolo
e i suoi derivati
oleuropein e tirosolo*

Vitamine liposolubili

β -carotene e tocoferoli

Alcoli

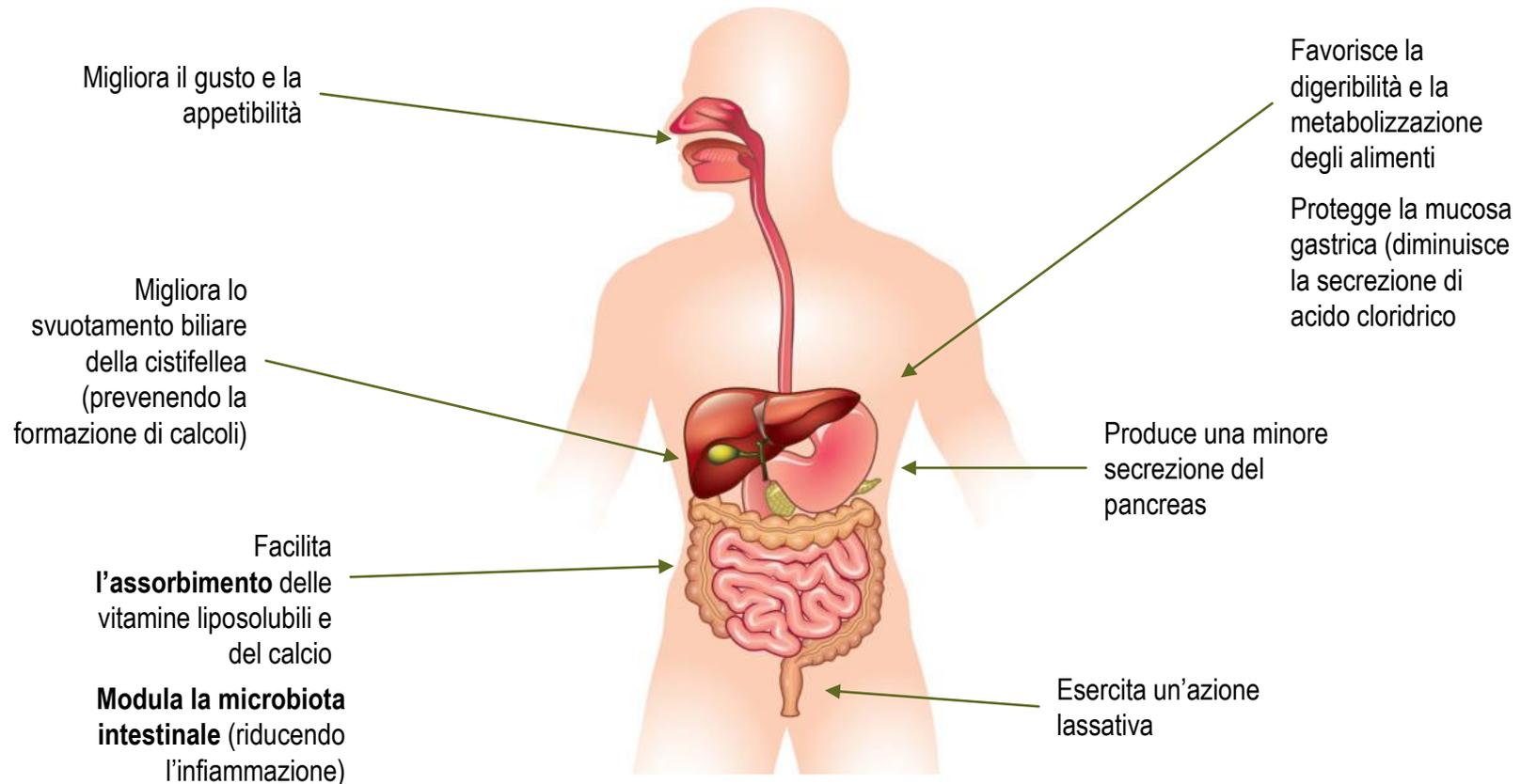
Fitosteroli

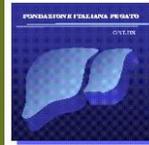




PROPRIETA NUTRACEUTICHE DELL'EVO

TRATTO GASTROINTESTINALE





SU ALTRE MALATTIE

Obesità

Nonostante l'olio extravergine di oliva contenga 9 calorie per grammo, le popolazioni mediterranee abituate a consumarne un'elevata quantità **presentano una minore percentuale di casi di obesità** rispetto alle popolazioni che utilizzano grassi animali.

Diabete

È stato dimostrato che un'alimentazione ad alto contenuto di olio extravergine di oliva migliora la **resistenza all'insulina e riduce la glicemia**

Sistema immunitario

Gli acidi grassi dell'olio di oliva rafforzano il **sistema immunitario** contro batteri e virus.

Iperensione arteriosa

Il consumo regolare di olio extravergine di oliva contribuisce a ridurre la **pressione arteriosa** a livello sistolico (massima) e diastolico (minima).

Malattie cardiovascolari

L'olio extravergine di oliva riduce il livello di **colesterolo cattivo (LDL)** e **aumenta quello buono (HDL)**. Il rischio di soffrire di queste patologie si riduce, di conseguenza, in proporzione al suo consumo.

Tumori

La combinazione di grassi monoinsaturi e di biofenoli riduce il rischio legato alle **patologie tumorali** più frequenti che colpiscono l'intestino, il colon, la prostata, il pancreas, l'endometrio e la mammella.

Depressione

L'olio extravergine di oliva svolge una funzione analoga alla maggior parte degli **antidepressivi**, **aumentando il livello di serotonina** presente nel cervello.



INDICAZIONI PER UN MASSIMO BENEFICIO



- Per poter beneficiare degli effetti positivi dell'olio extra vergine di oliva sul proprio organismo si consiglia di assumere **40gr EVO al giorno (3-4 cucchiari)**. (Questa quantità equivale a circa **125mg di ibuprofene**, che è una buona base per prevenire o attenuare i processi infiammatori cronici)
- Favorire olio extravergine di oliva di **qualità** (attenzione al prezzo)
- Fare attenzione alla **conservazione** dell'olio extravergine di oliva (Luce, temperatura, ossigeno)





NUOVE PROSPETTIVE

VERSO UN FUTURO SALUTARE





Alimenti arricchiti

- Nei paesi europei c'è un crescente interesse per **gli attributi salutari degli alimenti**
- La salute è uno dei principali punti di interesse nella vita dei consumatori che impatta sulla **scelta degli alimenti**
- Il cibo non viene più considerato come mezzo per soddisfare le necessità nutrizionali, ma bensì come **uno strumento per prevenire o ridurre il rischio di malattie.**
- Cibi arricchiti di vitamine, minerali, ed altri costituenti stanno diventando sempre più popolari fra i consumatori

EVO arricchito con diversi composti quali, licopeni, vitamine liposolubili, ecc, rappresenta un'ottima alternativa per aumentare lo spettro di benefici dall'EVO



CONCLUSIONI



STILE DI VITA "MODERNO"
(sedentarismo, dieta)

~~MALATTIE CRONICHE~~
(Senza terapie efficaci)

Resistenza ai cambiamenti
(poca compliance)

ALTERNATIVA Terapeutica



RINGRAZIAMENTI



Prof. Claudio Tiribelli

Dott.ssa Deborah Bonazza



A tutti voi per l'attenzione!

