

Vantaggi dell'olio

Cenni di nutrizionismo

Una corretta alimentazione favorisce lo stato di salute del corpo umano. L'alimentazione è appropriata quando fornisce le sostanze nutritive essenziali (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, sali minerali e acqua).

Oggi si raccomanda una dieta, sul modello di quella mediterranea, che ripartisca così il quotidiano fabbisogno calorico:

- 60% carboidrati (cereali, pasta, pane, ecc.)
- 30% grassi (olio d'oliva, grassi ecc.)
- 10% proteine (carni, pesce, legumi, ecc.)

Gli alimenti ingeriti sono utilizzati dall'organismo dopo un processo di scomposizione chiamato digestione.

La digestione comincia in bocca con la masticazione e continua lungo tutto l'intestino dove gli enzimi proseguono la scomposizione del cibo.

Dopo la digestione ecco la fase dell'assimilazione, un processo grazie al quale le sostanze nutritive passano dall'intestino al torrente circolatorio sotto forma di glucosio (dai carboidrati), di aminoacidi (dalle proteine), di acidi grassi e glicerolo (dai grassi). Le sostanze nutritive arrivano infine alle cellule dove subiscono l'ultima trasformazione. A questo punto l'organismo le ha assimilate e metabolizzate.

Con il metabolismo si ha la conversione finale delle sostanze nutritive in energia e in materiale di costruzione per i tessuti viventi.

I Grassi

I grassi (o lipidi) svolgono un'azione importante nella nutrizione. Essendo un'importante riserva di energia, hanno il compito di mantenere l'equilibrio metabolico e assicurano, perciò, uno sviluppo armonico nelle fasi di accrescimento.

In natura sono presenti sia nei grassi animali e vegetali, sia negli oli animali e vegetali. Per la loro struttura si dividono in grassi

- **saturi**

- **mono insaturi**
- **poli insaturi**

Una formula quantifica il nostro fabbisogno giornaliero di grassi: **1 grammo di grasso al giorno per ogni chilo di peso corporeo.**

Una dieta troppo abbondante di grassi provoca **subito**: disturbi alla funzionalità gastrica ed epatica; **sul medio-lungo periodo**: sovrappeso, deposito di grassi negli organi (esempio steatosi epatica) e nei vasi sanguigni (esempio arteriosclerosi).

Una volta assorbiti dallo stomaco e dal duodeno i grassi finiscono nel sangue principalmente sotto forma di colesterolo e trigliceridi. Alcuni grassi poli insaturi (acido linoleico e acido linolenico) sono chiamati essenziali perché si trovano solo in alimenti come l'olio d'oliva. Hanno varie funzioni, tra cui quella di regolare il ricambio dei grassi e la quantità di colesterolo nel sangue.

L'Olio di Oliva

Le Caratteristiche:

L'olio extravergine di oliva è un grasso liquido derivato dalla spremitura delle olive mature.

E' composto da:

- acido oleico 70-80%
- acido linolenico 5-15%
- acido stearico 1- 4%
- acido palmitico 5-20%

La legislazione italiana definisce olio extravergine di oliva l'olio che ha un contenuto di acido oleico libero inferiore all'1 per cento.

Le Proprietà

L'olio d'oliva:

- Favorisce la digestione.
- Protegge le mucose dello stomaco e della bocca.
- Previene l'arteriosclerosi.
- Regola la quantità di colesterolo nel sangue.
- Ha azione emolliente, quindi favorisce la produzione di bile, regolarizza l'intestino, stimola il pancreas e una maggiore produzione di enzimi.

- Favorisce l'assorbimento intestinale delle vitamine.
- Contribuisce allo sviluppo armonico dei bambini.
- Nell'antichità era usato come farmaco per curare otiti e ferite e per prevenire piaghe.
- Sopporta la frittura (fino a 210-220 gradi centigradi) meglio di altri oli.
- Dopo 3 ore a 200 gradi centigradi non modifica la composizione di acidi grassi.
- E' particolarmente gradito al palato per la sua fragranza.

L'Olio di Oliva e le età della vita

Come nutrirsi

Nell'Infanzia

Essendo altamente digeribile, l'olio d'oliva è molto adatto nelle prime tappe dello svezzamento da aggiungere ai vari alimenti fin dal quarto – quinto mese di vita. E' un alimento insostituibile perché fornisce all'organismo acido oleico, molto importante per lo sviluppo del cervello e per la mineralizzazione delle ossa.

Nell'adolescenza

In questa fase iperattiva e di rapida crescita il fabbisogno energetico tocca i livelli massimi. L'olio di oliva rappresenta una comoda riserva di energia, peraltro facilmente inseribile nella dieta anche nei casi di cattivo rapporto con il cibo.

Nell'adulto

La maturità alimentare comporta diete corrette che devono diventare scelte di vita, stile. Scelte sbagliate rischiano di avere conseguenze negli anni futuri. Quale dieta seguire, con quale apporto calorico, come ripartire le calorie durante il giorno. Ecco ciò che tutti dovrebbero sapere a memoria. L'alimentazione quotidiana deve seguire sempre le buone regole, salvo deroghe naturali o digressioni in particolari occasioni (ma anche festeggiare con il cibo richiede delle regole).

In questo periodo l'olio d'oliva è l'elemento base della dieta.

Nell'anziano

Quando l'organismo invecchia, la massa ossea e quella muscolare (massa magra) diminuiscono, mentre aumenta la massa grassa. E' una tendenza naturale che una corretta alimentazione può però ostacolare con successo. Si tenga comunque presente che in questa fase della vita l'alimentazione è legata anche a vari fattori (solitudine, mancanza di attività fisica, stato mentale, disponibilità economiche, problemi di masticazione ecc.).

Tuttavia, grazie alla sua digeribilità, al suo potere lassativo, alla sua genuinità, l'olio d'oliva è in

grado di contrastare l'inappetenza, di ridurre le difficoltà digestive e di favorire l'assorbimento di vitamine e sali minerali.

Nello sport

Nel mondo dello sport confluiscono tutte le nostre conoscenze alimentari. In questo settore l'alimentazione ha un unico vero obiettivo: la ricerca della migliore prestazione. Ogni atleta deve seguire alcuni semplicissimi consigli: durante gli allenamenti, nei giorni prima delle gare, e tanto meno in gara, guai a mangiare cibi pesanti. I pasti devono essere completi ma leggeri e i grassi ingeriti, molto meglio se olio d'oliva, non devono avere altra funzione che quella di riserve di energia.

Lo sportivo ha peraltro esigenza di mantenere il peso forma. E anche in questo caso l'olio d'oliva è insostituibile.

Nella gravidanza

Durante la gravidanza la donna ha bisogno in media di circa 300 calorie in più al giorno: niente di meglio di due grandi cucchiaini di olio d'oliva. Il resto devono essere proteine. Gli acidi grassi essenziali (contenuti nell'olio d'oliva) e le proteine sono del resto i mattoni più adatti a costruire il bimbo che verrà alla luce.

Proprietà benefiche dell'olio d'oliva

Le proprietà benefiche che l'olio extra vergine di oliva ha sull'organismo sono innumerevoli:

- Riduce la percentuale di colesterolo Ldl
- Riduce i rischi di occlusione delle arterie
- Riduce la pressione arteriosa
- Riduce il tasso di zucchero nel sangue
- Aumenta la secrezione di bile
- Aumenta l'apporto di Vitamine A, D ed E
- Facilita l'assorbimento delle altre vitamine
- Previene l'arteriosclerosi
- Previene l'infarto del miocardio