

Olio extravergine di oliva: un alleato prezioso per cuore e vasi sanguigni

written by Marialetizia Latella | 11/01/2022



Sono rinomate le tante proprietà terapeutiche di quello che non è solo un semplice condimento. Scopriamo quali sono i benefici dell'olio evo per la salute cardiovascolare

L'**olio extravergine di oliva** è il condimento principe della dieta mediterranea e conferisce aromaticità e sapore a moltissime preparazioni. Consumato quotidianamente, inoltre, è un alimento con proprietà nutrizionali importanti; ricco in vitamina E e grassi monoinsaturi, vanta anche spiccate **doti antiossidanti ed antinfiammatorie** configurandosi come **prezioso alleato per il benessere di cuore e vasi sanguigni**.

Olio extravergine di oliva e salute cardiovascolare

Molti studi hanno confermato gli effetti terapeutici dell'olio extravergine di oliva sulle **malattie**

cardiovascolari quali:

- **ipertensione arteriosa:** è un fattore di rischio cardiovascolare abbastanza diffuso nei soggetti adulti e ne soffre il 31% della popolazione italiana. Da alcune ricerche è emerso come l'olio evo abbia benefici superiori all'[olio di girasole alto oleico](#). Il consumo quotidiano di olio extravergine, infatti, agisce positivamente sull'ipertensione arteriosa abbassando sia la pressione diastolica (minima) che la sistolica (massima);
- **ipercolesterolemia e l'alterazione delle frazioni HDL e LDL:** se assunto per un lungo periodo di tempo, l'olio extravergine di oliva **può ridurre il colesterolo totale**, incrementare la frazione HDL (cosiddetto colesterolo "buono") e diminuire la frazione LDL (colesterolo "cattivo"). Nel complesso migliora il profilo lipidico, anch'esso un fattore di rischio cardiovascolare importante;
- **aterosclerosi:** la formazione di placche aterosclerotiche nella superficie interna dei vasi sanguigni (endotelio), espone al rischio di occlusione del lume vascolare e conseguente ictus, infarto del miocardio, trombosi e trombo-embolia. Il consumo di olio extravergine di oliva si è dimostrato in grado di rallentare il processo aterosclerotico inibendo il danno causato dallo stress ossidativo e ripristinando la funzione endoteliale.

I polifenoli nell'olio evo: ecco cosa sono

Il giovamento alla salute derivante dall'olio extravergine di oliva è riconducibile all'**alto contenuto in polifenoli**, composti bioattivi naturalmente presenti in questo alimento.

Tra i circa 30 tipi diversi di polifenoli, quelli presenti in misura maggiore sono gli acidi vanillico, gallico, cumarico e caffeico; il tirosolo e l'idrossitirosolo; i secoroidi; i lignani e il tocoferolo (vitamina E). Queste molecole svolgono un'**elevata azione antiossidante ed antiinfiammatoria**, il che spiega l'effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari. In particolare, è bene notare come non sia stato identificato un componente specifico come unico agente quanto invece la sinergia di tutti i composti presenti nell'olio extravergine di oliva.

Va anche detto che i composti fenolici costituiscono la parte minore di questo alimento che, dal punto di vista nutrizionale, è un olio di origine vegetale che contiene alcuni micronutrienti come Ferro e Rame e le vitamine liposolubili quali la vitamina A, il beta-carotene e la già citata vitamina E. Tra i macronutrienti, invece, troviamo i lipidi, di cui:

- 73% di acidi grassi monoinsaturi: acido oleico.
- 5% di acidi grassi saturi: palmitico, stearico e arachidico.
- 5% di acidi grassi polinsaturi: linoleico, linolenico e arachidonico.



Come conservare le proprietà dell'olio extravergine di oliva

Dal lato della produzione, per **conservare le proprietà bioattive e organolettiche** dell'olio extravergine di oliva è opportuno procedere alla **raccolta manuale o meccanica** dei frutti maturi ed integri e seguire **processi meccanici di estrazione a freddo**.

La **conservazione in appositi recipienti in vetro scuro**, invece, consente una migliore conservazione e previene fenomeni ossidativi e di irrancidimento. Si consiglia, inoltre, di consumarlo a crudo, in quanto i composti fenolici sono termosensibili.

Bibliografia

1. Ditano-Vázquez, Paola et al. *"The Fluid Aspect of the Mediterranean Diet in the Prevention and Management of Cardiovascular Disease and Diabetes: The Role of Polyphenol Content in Moderate Consumption of Wine and Olive Oil."* Nutrients vol. 11,11 2833. 19 Nov. 2019, doi:10.3390/nu11112833
2. <https://www.epicentro.iss.it>
3. <http://www.bda-ieo.it> (BDA, OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE, codice alimento: 702901)