

# Con l'esperto Claudio Vignoli per conoscere le proprietà dell'olio evo

scritto da Redazione | 31/03/2021



**Fa bene al cuore, è un toccasana per il metabolismo ed è fondamentale per un'alimentazione equilibrata. Ma quanto conosciamo davvero i segreti dell'olio extravergine di oliva? Ne parliamo con un sommelier e mastro oleario che offre la sua consulenza alle aziende del settore**

Sono molteplici i **benefici che il consumo regolare di olio di oliva** comporta al nostro organismo, a patto di privilegiare un prodotto extravergine di altissima qualità. Molto spesso, tuttavia, il consumatore nella scelta d'acquisto si lascia guidare più dal prezzo che non dall'attenzione alle caratteristiche nutrizionali e organolettiche dell'olio.

Per conoscere i segreti dell'olio extravergine di oliva, ne parliamo con il **nostro esperto Claudio**

**Vignoli**, sommelier e mastro oleario che, da 25 anni, affianca i produttori con la sua società di consulenza commerciale e tecnica, [Claudio Vignoli Group](#).

## **Perché il consumo di olio evo nella dieta è importante?**

«L'olivo extravergine di oliva è innanzitutto un antiossidante naturale, rallenta cioè il processo di invecchiamento cellulare. Questo perché è ricco di vitamina A e soprattutto di vitamina E, due vitamine dalle proprietà antiossidanti. Contiene anche i **composti fenolici** che - come dimostrano gli studi scientifici - sono fondamentali nel migliorare i [valori di colesterolo](#) e trigliceridi, riducendo anche il rischio di ipertensione e malattie metaboliche come il diabete. I polifenoli presenti nell'extravergine, inoltre, svolgono un'importante attività antinfiammatoria e antimutagena, riducono cioè il rischio di episodi trombotici, di colite e di tumori».

## **Lei ribadisce sempre il concetto di "extravergine", perché è così importante?**

«Perché l'olio extravergine di oliva è il **succo appena spremuto del frutto dell'oliva**. Ha sapori e aromi forti, è di gran lunga **l'olio da cucina più sano** e l'unico prodotto senza l'uso di solventi chimici e di raffinazione industriale. I livelli di acidità dell'olio extra vergine non possono essere superiori allo 0,8% e minore è l'acidità maggiore è la qualità. Alcuni oli extravergine di oliva possono avere anche un'acidità fino allo 0,1%! Bisogna però stare attenti: l'olio extravergine di oliva non rimane "extravergine" per sempre. Anche in condizioni di conservazione perfette, l'olio si degrada nell'arco di 2 anni e perde la sua freschezza, i suoi sapori e i suoi inconfondibili aromi».

## **L'acidità determina il sapore di un olio?**

«No, assolutamente. L'acidità spesso viene confusa con uno dei **gusti di base** (dolce, salato, acido e amaro) ma in realtà essa è un parametro che **quantifica la quantità di acidi grassi liberi presenti nell'olio, espressa in percentuale**. Il basso livello di acidi oleici liberi è determinato da tre fattori importanti: la salute delle olive, la loro corretta gestione in entrata al frantoio, il processo di estrazione».

## **Perché è fondamentale che l'acidità sia bassa?**

«L'olio, come dicevamo prima, è composto da trigliceridi, molecole formate da tre acidi grassi uniti a una molecola di glicerolo. In presenza di un ambiente ossidante, questo legame si rompe liberando quindi gli acidi grassi e determinando la degradazione dell'olio. Un olio degradato perde le proprietà nutrizionali e i relativi effetti benefici».

## **L'olio evo fa ingrassare?**

«Indubbiamente **l'olio di oliva è molto calorico** (circa 900 kcal per 100 grammi di prodotto) tuttavia i grassi da cui è composto in prevalenza (oleico e linoleico) sono insaturi: sono cioè i cosiddetti **grassi buoni** che sono i più indicati per tenere sotto controllo il colesterolo».

## **Il modo migliore per usarlo in cucina?**

«Sicuramente crudo, perché rimangono inalterate tutte le sue proprietà. Ma nel caso lo si debba usare per cucinare (e per friggere) resta indubbiamente il migliore olio rispetto a tutti gli altri dal momento che ha un punto di fumo molto elevato proprio grazie all'alta percentuale di grassi insaturi».

## **Che cos'è il punto di fumo?**

«Si tratta di una temperatura al raggiungimento della quale iniziano fenomeni di ossidazione e reazioni chimiche che liberano composti nocivi. Ogni olio ha il suo punto fumo; quello di oliva possiede quello più alto e, pertanto, tra i segreti dell'olio extravergine c'è che è molto indicato per la cottura e in particolare per la frittura».

## **Perché l'extravergine è più caro?**

«La produzione di olio extravergine di oliva è un processo più difficile di quanto la maggior parte delle persone creda. A partire dalla cura degli alberi alla raccolta attenta delle olive fresche, fino al monitoraggio approfondito di ogni singola fase dell'intero processo produttivo».

## **Come mai le persone sono ancora restie a spendere di più per l'olio evo?**

«Trasmettere il valore di una bottiglia di olio, la storia dietro alla sua produzione, la sua ricchezza organolettica, le sfumature di gusto, non è semplice ma è fondamentale per aiutare i produttori a posizionarsi correttamente. Oggi si è più propensi a spendere 30 euro per una bottiglia di vino che non per un litro di olio. Il vino ha in sé quella forza conviviale e quella potenza narrativa che l'olio ancora non ha espresso pienamente. Ma è solo una questione di tempo. Se è vero che il vino suscita emozioni e rimanda ad una convivialità che l'olio non può eguagliare, non vanno però trascurate le sue proprietà nutrizionali e soprattutto i molteplici benefici per la salute di cui parlavamo. L'olio non va pensato come un condimento, ma come un vero e proprio alimento».