

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».