

Olio EVO: vera salute in tavola

Inviato da Eva Panitteri

martedì 06 agosto 2019

Ultimo aggiornamento martedì 06 agosto 2019

FOOD (OLIO EVO) – Utile nella prevenzione e nella cura di molte patologie e di molti dei rischi correlati a malattie cardiovascolari e del colon, l'olio EVO di alta qualità consumato con regolarità, abbassa del 41% il rischio di ictus ed è efficace contro il tumore al seno. Si parla però esclusivamente di oli di altissima qualità, ottenuti attraverso processi di lavorazione impeccabili e liberi dalla presenza di qualsivoglia agente chimico. A fine 2018 l'extravergine di oliva con queste caratteristiche viene ufficialmente riconosciuto come farmaco anche dalla FDA americana, l'ente governativo che regola i prodotti alimentari e farmaceutici. Dopo molto penare, quello che Omero definiva "il liquido d'oro" e che per la ricerca rappresentava già da tempo un valido supporto alla salute, ottiene finalmente il dovuto riconoscimento anche negli USA. (continua...)

Curativi e preventivi possono essere dunque solo gli oli EVO con determinate caratteristiche, mentre quelli che troviamo al supermercato a basso o bassissimo costo, è bene saperlo, non sono efficaci. Questo perché, a causa della loro composizione e dei metodi di lavorazione con i quali sono prodotti, non contengono sostanze antitumorali. Dato che l'Italia consuma più olio di oliva di quello che produce, la grande distribuzione soddisfa la domanda importando oli economici da altri paesi, soprattutto Spagna, Grecia e Tunisia. Gli oli EVO italiani di qualità prendono invece la via dell'estero nel 90% dei casi. Nonostante infatti i loro prezzi non siano altissimi, considerate anche le qualità delle lavorazioni, delle materie prime e le proprietà benefiche che esprimono, purtroppo i prezzi stracciati praticati dai supermercati e le abitudini di acquisto giocano comunque a loro sfavore. Tuttavia chi volesse trovarli, con una piccola ricerca online, magari tra i produttori del territorio e con qualche attenzione alle etichette, potrà garantirsi l'acquisto di prodotti con un buon rapporto qualità prezzo e con le giuste proprietà nutraceutiche. Per cominciare ad investire in salute portando in tavola quotidianamente un'importante alleato nella lotta ai tumori.

ICTUS - «Consumare olio d'oliva sarebbe un modo economico e semplice per prevenire questa malattia, così diffusa negli anziani» spiega la ricercatrice Cécilia Samieri che ha condotto uno studio specifico.

Leggi lo studio sull'ICTUS @ American Academy of Neurology

SENO - Una ricerca spagnola ha verificato che l'olio extravergine che esprime caratteristiche di un certo tipo è efficace anche contro il tumore al seno: sostanze come i lignani e i secoiridoidi in determinate combinazioni, a contatto con le cellule tumorali ne bloccano la moltiplicazione.

Leggi lo studio sul TUMORE al SENO @ Universitat Autònoma de Barcelona

COLON - I risultati di uno studio condotto dall'Università di Pisa e dal team di ricerca guidato da Marina Ziche, evidenziano che oltre ai dati in provetta, effetti benefici si ottengono già "con quantitativi pari a quelli che si usano nell'alimentazione", 40 grammi al giorno, ovvero 3/4 cucchiaini, meglio se a crudo.

Guarda la presentazione dello studio

USA - Leggi le conclusioni della Food and Drug Administration