

## **L'OLIO DI OLIVA**

### **Gli effetti benefici dell'olio d'oliva**

L'olio extra vergine di oliva ha, rispetto ad altri oli vegetali, maggiori effetti benefici. Non solo per le sue peculiarità ma anche perché è l'unico olio prodotto con la semplice pressione e schiacciamento del frutto, senza ulteriori manipolazioni chimico-fisiche.

Una caratteristica fondamentale dell'olio extravergine di oliva, che tutti possono apprezzare, è la particolare fragranza che esso conferisce ai piatti, aumentando l'appetibilità delle vivande e promuovendo una migliore digeribilità: gli alimenti preparati presentano infatti un'eccellente tolleranza gastrica e intestinale. L'olio extra vergine di oliva protegge l'organismo e svolge un sicuro effetto protettivo sulle arterie, sullo stomaco e sul fegato. In più, la presenza di tocoferoli e polifenoli conferisce a questo alimento un ruolo importante nell'attività anti-ossidante e anti-radicalica, limitando l'invecchiamento cellulare.

### **Olio extravergine d'oliva e dieta mediterranea**

In tutto il mondo la dieta mediterranea è ritenuta una dei modelli alimentari più vari ed efficaci per star bene, basandosi principalmente sul consumo di alimenti di origine vegetale, come pane, pasta, frutta, ortaggi, olio extra vergine di oliva e moderati consumi di alimenti animali, latte, formaggi poco grassi, pesce, carni magre, come pollame e coniglio.

### ***L'olio d'oliva in cottura***

A temperatura elevata, e in presenza dell'ossigeno atmosferico, i fenomeni di ossidazione che i grassi subiscono anche a temperatura ambiente accelerano notevolmente il loro corso.

L'intensità del processo ossidativo è proporzionale al grado di insaturazione del grasso (al suo contenuto in acidi grassi mono e polinsaturi) mentre la sua azione viene contrastata dalla presenza di sostanze antiossidanti; soltanto l'olio d'oliva reagisce in modo molto stabile all'attacco combinato dell'ossigeno e delle alte temperature.

L'entità delle alterazioni che i grassi subiscono se sottoposti a cottura dipende inoltre da altri due fattori:

- il livello della temperatura: ogni grasso possiede un proprio specifico livello di tolleranza delle alte temperature, definito "punto di fumo"; oltre tale livello termico il glicerolo, che con gli acidi grassi forma i trigliceridi, si decompone formando l'acroleina, sostanza estremamente dannosa per il fegato. Tale livello non deve essere mai superato. L'olio d'oliva ha uno dei punti di fumo più elevati fra tutti gli oli, tollerando temperature prossime ai 200° C.

- la durata del tempo di cottura: se dopo 20 minuti di esposizione a temperature non troppo elevate si verificano nei grassi le prime alterazioni, è solo dopo lunghi periodi di riscaldamento che si producono veri e propri effetti tossici, con la formazione di prodotti di degradazione quali monomeri ciclici e perossidi; anche in questo caso l'olio d'oliva ha un indice di degradazione sensibilmente più basso rispetto agli altri oli vegetali.

L'olio extravergine d'oliva è quindi anche il più adeguato per alimenti cotti o alla griglia. Risponde benissimo alle alte temperature delle frittiture per la stabilità trasmessa dagli acidi grassi monoinsaturi e dagli antiossidanti che contiene.

E' questo un sistema molto in uso nei paesi mediterranei, e gli alimenti conservano così le loro qualità in massimo grado, perfino se l'olio è stato impiegato in più frittiture.

L'olio aumenta di volume quando è sottoposto ad alte temperature e ne occorre proporzionalmente minor quantità per friggere, perché gli alimenti ne assorbono poco se fritti correttamente.

### ***La conservazione dell'olio e i suoi usi, luoghi comuni e realtà***

“Olio nuovo, vino vecchio”; la saggezza popolare individua chiaramente che con l'invecchiamento l'olio peggiora sempre ed è buona regola consumarlo nella stessa annata di produzione. Generalmente si considera che il prodotto debba essere consumato preferibilmente entro una certa data, generalmente 18 mesi da quella di confezionamento.

L'olio conservato correttamente, nella bottiglia o lattina ancora sigillata, arriva senza problemi al secondo anno di invecchiamento; esso contiene in sé, per natura, dei componenti antiossidanti (tra cui i composti fenolici ed i tocoferoli) che lo proteggono dall'irrancidimento, anche se questa azione si affievolisce con il passare del tempo. La presenza di sostanze antiossidanti può essere però prolungata nel tempo se vengono rispettate alcune regole nella sua conservazione domestica:

- in primo luogo, l'olio va protetto dalla luce diretta e dal calore; la bottiglia, una volta cominciata, va conservata ben chiusa: sono tre regole semplici ma indispensabili per proteggere le sostanze antiossidanti, che sono estremamente labili.
- una volta esposto al contatto con l'aria, esso va consumato in un tempo ragionevolmente breve, sempre richiudendo il contenitore dopo l'uso con il tappo ed evitando di lasciare sulla bottiglia i versatori metallici, che non permettono un perfetto isolamento.
- Contrariamente a quanto si possa ritenere il freddo non provoca invece alterazioni nella struttura del prodotto e nella sua conservabilità.