

Composizione ed aspetti salutistici dell'olio d'oliva

G. LERCKER¹, G.M. CARAMIA²

¹ DIPARTIMENTO DI SCIENZE DEGLI ALIMENTI, ALMA MATER STUDIORUM - UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

² AZIENDA OSPEDALIERA MATERNO-INFANTILE "G. SALES" - ANCONA

CORRISPONDENZA AUTORE:
Prof. G. Lercker
giovanni.lercker@unibo.it

È NOTO, FIN DAI TEMPI PIÙ ANTICHI, CHE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE È LA BASE PER UNA CONDIZIONE DI SALUTE OTTIMALE. INFATTI IPPOCRATE (460-377A.C.), PADRE DELLA MODERNA MEDICINA OCCIDENTALE, AFFERMAVA CHE: "LA SALUTE RICHIEDE LA CONOSCENZA DEL POTERE DEI CIBI NATURALI O ELABORATI", LA SCUOLA SALERNITANA (XI°-XII°SEC) SOSTENEVA CHE "IL MEDICO DEL CIBO OSSERVAR DEVE, QUANTO E QUAL SIA, DI CHE SOSTANZA E QUANDO DEBBA PRENDERSI" E LEONARDO DA VINCI RITENEVA CHE "LA VITA DELL'UOMO SI FA DELLE COSE MANGIATE". IN AMBITO NUTRIZIONALE IMPORTANTI SONO I LIPIDI E FRA QUESTI UN RUOLO DI PRIMO PIANO VIENE SVOLTO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA.

LE ORIGINI DELL'ALBERO D'OLIVO, DEI SUOI FRUTTI E DELL'OLIO SI PERDONO NELLA NOTTE DEI TEMPI IN QUANTO L'ALBERO SAREBBE COMPARSO NELL'ETÀ ENENEOLITICA O DEL RAME NEL VI MILLENNIO A.C., E, CON I SUOI FRUTTI E L'OLIO, HANNO AVUTO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA NUTRIZIONE, NELLA MEDICINA, NELLA VITA DELLE VARIE CIVILTÀ SUCCEDESI DALLA MINOICA ALLA MICENEA A QUELLA ATENIESE A QUELLA LATINA, NELL'ARTE E NELLA LETTERATURA.

COMPARSO IN ITALIA NELL'ETÀ DEL BRONZO, A PARTIRE DAL XVII SECOLO A.C., HA STABILITO CON NOI, DURANTE LA CIVILTÀ ETRUSCA, L'IMPERO ROMANO, E ATTRAVERSO TUTTO IL MEDIO EVO E IL RINASCIMENTO UN MISTERIOSO LEGAME PERCHÉ LA STORIA DI QUESTA PIANTA È LA NOSTRA STORIA, LA SUA FORMA È UNA FORMA UMANA, FORTE, RESISTENTE, TENACE, RICCA DI FRUTTI MA ANCHE FERITA, SOFFERENTE E COMMUOVENTE. L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA PERÒ, DA SEMPRE CONSIDERATO A METÀ STRADA FRA ALIMENTO E MEDICINALE, SI STA RIVELANDO IN SEGUITO ALLE CONFERME DI NUMEROSE RECENTI INDAGINI SCIENTIFICHE, IMPORTANTI ANCHE PER GLI ASPETTI SALUTISTICI.

È NOTO INFATTI CHE, GRAZIE AI SUOI NUMEROSI COMPONENTI, PROTEGGE LA MUCOSA GASTRICA, PREVIENE LA FORMAZIONE DI CALCOLI BILIARI, PRODUCE UNA MINORE ATTIVITÀ SECRETIVA DEL PANCREAS, FACILITA L'ASSORBIMENTO DELLE VITAMINE LIPOSOLUBILI, RIDUCE IL RISCHIO DI ALCUNE MALATTIE AUTOIMMUNI, E DI TUMORI DEL SENO E DEL COLON-RETTO, PREVIENE L'ATEROSCLEROSI E LE MALATTIE DEGENERATIVE IN GENERALE. ESSENDO UN ELEMENTO BASILARE DELLA DIETA MEDITERRANEA È, PER I SUDDETTI MOTIVI, CONSIDERATO UN NUTRIENTE FUNZIONALE E NUTRACEUTICO, IL MIGLIOR REGALO CHE POSSIAMO OFFRIRE AL NOSTRO ORGANISMO PER GODERE DI UNA BUONA SALUTE E RENDERCI, CON GLI ALIMENTI, LA VITA GUSTOSA E PIACEVOLE.

CHEMICAL COMPOSITION AND HEALTHY ASPECTS OF VIRGIN OLIVE OILS

MANY DISEASES ARE CAUSED BY THE UNCONTROLLABLE RECEIPT OF FOOD, ESPECIALLY FOOD CONTAINING IN EXCESS SATURATED FATTY ACIDS (ANIMAL FATS). MEDITERRANEAN COUNTRIES, WHERE OLIVE OIL CONSUMPTION IS HIGH, SUFFER LESS ARTERIOSCLEROSIS AND CARDIOVASCULAR PROBLEMS FROM ANY OTHER COUNTRY IN THE WORLD WHERE THE CONSUMPTION OF ANIMAL FAT IS HIGH. OLIVE OIL IS KNOWN FOR ITS HIGH LEVELS OF MONOUNSATURATED FATTY ACIDS AND IS ALSO A GOOD SOURCE OF PHYTOCHEMICALS INCLUDING POLYPHENOLIC COMPOUNDS, SQUALENE, ALPHA-TOCOPHEROL, CAROTENOID. ACCUMULATING EVIDENCE SUGGESTS THAT OLIVE OIL, AN INTEGRAL INGREDIENT OF THE MEDITERRANEAN DIET, MAY HAVE HEALTH BENEFITS THAT INCLUDE REDUCTION OF RISK FACTOR OF CORONARY HEART DISEASE, PREVENTION OF SEVERAL VARIETIES OF CANCERS, AND MODIFICATION OF IMMUNE AND INFLAMMATORY RESPONSES. OLIVE OIL APPEARS TO BE AN EXAMPLE OF A "NUTRACEUTIC" OR "FUNCTIONAL" FOOD SINCE INFANT AGE, ONE OF THE BEST MEDICAMENTS FOR DELAYING AGING, WITH VARIED COMPONENTS THAT MAY CONTRIBUTE TO ITS OVERALL THERAPEUTIC CHARACTERISTICS.

MAN HAS ALWAYS ACKNOWLEDGED THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN ESTABLISHING AND MAINTAINING AN OPTIMUM STATE OF HEALTH. CONFIRMATION OF THIS WAS GIVEN BY HIPPOCRATES (460-377 A.C.) WHO STATED THAT "GOOD HEALTH IMPLIES AN AWARENESS (NOT ONLY OF MAN'S CONSTITUTION BUT ALSO) OF THE POWER OF VARIOUS FOODSTUFFS EITHER IN THE NATURAL STATE OR PREPARED (ACCORDING TO THE ABILITY) AND LEONARDO DA VINCI (1452-1519) MAINTAINED THAT "A MAN'S LIFE DEPENDS ON WHAT HE EATS". THERE ARE WELL-GROUNDED REASONS FOR BELIEVING THAT THE OLIVE OIL IS THE BEST NUTRITIONAL GIFT WE CAN OFFER TO OURSELVES AND HELPS US KEEP GOOD IN HEALTH MAKING OUR LIFE PLEASANT.