

L'olio extravergine di oliva: una colonna portante della dieta mediterranea.

Gabriele Riccardi

Professore Ordinario di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Università Federico II, Napoli

Il termine "Dieta Mediterranea" fu utilizzato per la prima volta negli anni '50 da Ancel Keys, fisiologo e nutrizionista dell'Università del Minnesota negli Stati Uniti. Durante una sua visita in Italia, Keys partecipò a Roma al primo "Convegno sull'Alimentazione" e rimase particolarmente colpito dai dati presentati da alcuni ricercatori che indicavano un bassa incidenza di patologie cardiovascolari nella popolazione della regione Campania e dell'isola di Creta. Pertanto, si fece promotore della prima ricerca, "lo studio dei sette paesi", per spiegare scientificamente l'associazione tra lo stile di vita di alcune popolazioni, principalmente Italiani, Greci e Croati, e il loro basso rischio di malattie cardiovascolari.

Da allora sono state prodotte numerosissime evidenze scientifiche a supporto del ruolo preventivo nei confronti delle malattie cardiovascolari, dei tumori e del diabete di un'alimentazione ispirata alla tradizionale dieta mediterranea. Punto di forza di questo modello alimentare è l'utilizzo prevalente di alimenti di origine vegetale quali frutta, verdura, legumi e frutta secca con guscio, nonché di prodotti a base di cereali integrali; viceversa, il consumo di alimenti di origine animale e di dolci, fatta eccezione per il pesce azzurro, è abbastanza contenuto. Anche se l'alimentazione mediterranea è realizzata con modalità diverse nei vari paesi della regione, la caratteristica comune della dieta di tutti i popoli che vivono sulle sponde del mediterraneo è rappresentata dall'uso quotidiano di olio extravergine di oliva impiegato sia a crudo che per cucinare le diverse pietanze. I meccanismi alla base delle proprietà salutari di questo tipo di olio sono molteplici. Numerosi studi nell'uomo hanno dimostrato che l'uso di olio extravergine di oliva al posto dei grassi di origine animale è in grado di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e, conseguentemente, il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriopatie degli arti inferiori). Inoltre, grazie al suo elevato contenuto in polifenoli (le sostanze che contribuiscono al suo caratteristico gusto), esso esercita un'importante azione antinfiammatoria ed ha, pertanto, un ruolo importante nella prevenzione dei tumori e di altre malattie croniche degenerative. Infine, l'olio extravergine di oliva esplica un'azione benefica nei riguardi del metabolismo degli zuccheri e contribuisce, quindi, non solo alla prevenzione del diabete ma, addirittura, a mantenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue in persone con diabete anche se il pasto consumato contiene quegli alimenti ricchi in carboidrati che fanno maggiormente innalzare la glicemia.

In conclusione, la dieta mediterranea e l'olio extravergine di oliva, che ne rappresenta uno dei pilastri, sono un presidio fondamentale per prevenire le malattie tipiche della società del benessere che impattano negativamente sulla durata e la qualità della vita della popolazione. Inoltre, il modello alimentare mediterraneo rappresenta anche una scelta sostenibile dal punto di vista ambientale; infatti, gli alimenti che lo caratterizzano—prevalentemente di origine vegetale—hanno un basso impatto ecologico. L'esperienza maturata nel corso dei secoli dalle popolazioni mediterranee ci insegna che è possibile promuovere una buona salute grazie a un'alimentazione piacevole e varia che non penalizza il gusto e consente il rispetto e la salvaguardia dell'ambiente. La dieta mediterranea, però, va oggi ripensata adattandola alle esigenze dell'uomo moderno e soprattutto alle mutate condizioni sociali che, di fatto, limitano il tempo disponibile per la preparazione del cibo e portano a consumare i pasti sempre più spesso fuori casa. A queste nuove esigenze devono far fronte l'industria alimentare e la ristorazione collettiva rendendo disponibili alimenti pronti o facili da realizzare disegnati sulla base del modello mediterraneo tradizionale ma al tempo stesso interessanti sotto il profilo gastronomico e, quindi, graditi al consumatore.