

## **Olio d'oliva e salute. Le evidenze scientifiche dopo 25 anni di ricerca.**

L'olio d'oliva è il grasso alimentare più usato nell'area mediterranea, in cui la mortalità cardiovascolare è più bassa che in altre zone. In che misura l'olio d'oliva partecipi agli effetti cardioprotettivi della dieta mediterranea è a tutt'oggi poco chiaro. Le ricerche per chiarire questi aspetti sono iniziate poco più di 25 anni fa, quando ci è resi conto l'olio extra vergine è molto ricco in composti fenolici. Tra questi cosiddetti "componenti minori" (che influenzano aroma e gusto) vi è l'idrossitirosolo, una molecola di basso peso molecolare che è oggetto di numerosi studi in vari ambiti della salute umana. L'idrossitirosolo, tra l'altro, è l'unica molecola fenolica che vanta un *health claim* da parte della EFSA, come protettore del colesterolo e dei lipidi plasmatici dall'ossidazione.

Ad oggi, l'idrossitirosolo è stato studiato prevalentemente in vitro ed in modelli animali, ma si stanno anche pubblicando studi in cui questa molecola viene testata nell'uomo. In particolare, è stato chiarito il metabolismo dell'idrossitirosolo (che si trova nelle urine assieme ai suoi metaboliti) e le sue variegata attività biologiche sono oggetto di studi approfonditi. Oltre all'idrossitirosolo, altri componenti tipici dell'olio d'oliva, come l'oleocanthal, potrebbero spiegarne gli effetti salutistici. Gli studi in quest'ambito sono paradigmatici di come dovrebbe essere svolta la ricerca farmaceutica nutrizionale.

### **Francesco Visioli**

Università di Padova e IMDEA - Food Madrid

Membro del Comitato Scientifico Istituto Nutrizionale Carapelli