

## *Are the REALLY bioactive?*

Questo Perché siamo spesso molto convinti della attività “farmacologiche” di alcuni componenti degli alimenti, come polifenoli, vitamine, acidi grassi essenziali eccetera.

Pitagora direbbe: fammi vedere i numeri.

Le agenzie regolatorie dei farmaci direbbero: fammi vedere i numeri.

Purtroppo, nel campo dei componenti minori le ricerche sono molto difficili perché i loro effetti sono necessariamente ridotti (altrimenti sarebbero farmaci e non alimenti).

Uno degli alimenti in cui la ricerca è più avanzata, anzi quello per cui è più avanzata di tutti, è l’olio d’oliva extra vergine. Dopo anni di studi e centinaia di ricerche di base, almeno due grandi studi di intervento in umano (clinical trials) hanno dimostrato le proprietà salutari dell’olio d’oliva extra vergine in prevenzione secondaria (lo studio Predimed) ed in prevenzione primaria (il recente studio Cordioprev).

Anche il cacao si sta avvicinando ai livelli di ricerca dell’olio d’oliva, che resta però l’alimento più studiato al mondo quando si parla di ricerche condotte bell’uomo.

In breve: è difficilissimo studiare i componenti degli alimenti perché non sono molecole farmacologiche ed i loro effetti sulla fisiologia umana sono difficili da rilevare.

L’olio d’oliva fa eccezione, ma sono necessarie altre ricerche per poter finalmente affermare con certezza “farmaceutica” i suoi effetti sulla salute.

*A cura di:*

**Francesco Visioli,**

Professore di nutrizione umana presso l’Università degli studi di Padova e membro del Comitato Scientifico dell’Istituto Nutrizionale Carapelli. Precedentemente coinvolto nella neurochimica, la ricerca del Dr. Visioli riguarda attualmente gli acidi grassi essenziali, in particolare quelli della serie omega 3, e i (poli)fenoli, in relazione all’aterosclerosi e alle malattie cardiovascolari. In particolare, il gruppo del Dr. Visioli ha scoperto le proprietà biologiche e farmacologiche dei fenolici dell’olio d’oliva, compreso l’idrossitirolo.