

I benefici dell'olio di oliva nel prevenire demenza e altre patologie



Una recente ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Jama Network Open* e condotta da un team di ricercatori e scienziati di Harvard ha evidenziato come il consumo di un solo cucchiaino di olio d'oliva al giorno possa diminuire del 28% il rischio di mortalità per demenza rispetto a coloro che non ne consumano o lo fanno meno di una volta al mese.

Questo importante studio ha monitorato per circa 28 anni la vita e le abitudini di più di 92 mila professionisti sanitari statunitensi di cui 60.582 donne e 31.801 uomini.

Da questi meticolosi studi è emerso che assumendo quotidianamente circa 5 g di olio d'oliva al giorno (un cucchiaino) al posto della stessa quantità di margarina o maionese si possa ridurre di molto il rischio di ammalarsi di demenza.

Lo studio è iniziato negli anni 90 ed i pazienti partecipanti hanno dovuto rispondere ad un questionario sulle proprie abitudini alimentari ogni quattro anni

e fornire agli scienziati diverse informazioni sulla propria dieta, insieme alla frequenza e le modalità con cui consumavano l'olio d'oliva.

I benefici dell'olio di oliva nel prevenire demenza e altre patologie

Durante la ricerca circa 4.749 persone sono morte a causa della demenza e si è scoperto che la mortalità era maggiore tra quelli che non utilizzavano l'olio d'oliva come condimento o durante la preparazione dei pasti.

Secondo Francesco Sofi-professore associato di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Firenze-:«*L'olio extra vergine d'oliva è riconosciuto per le sue proprietà neuroprotettive grazie ai suoi componenti bioattivi*». E ancora :«*Tra i principali responsabili di tali proprietà ci sono i polifenoli, tra cui spiccano oleuropeina, idrossitirosolo e oleocantale*.

I polifenoli sono un vasto gruppo di sostanze organiche naturali prodotti da vegetali, batteri, funghi e animali aventi un'importanza primaria nell'alimentazione e in ambito farmacologico poiché altamente benefici.

Sofi continua affermando che: *i polifenoli non solo proteggono le cellule cerebrali dai danni ossidativi, ma agiscono anche come potenti antinfiammatori* .

*L'**infiammazione cronica** è,infatti, un importante fattore di rischio per le malattie neurodegenerative. Questa è una risposta del sistema immunitario che, quando prolungata nel tempo, può causare danni ai tessuti e agli organi, compreso il cervello. Può accelerare l'invecchiamento cerebrale e contribuire alla demenza e al declino cognitivo attraverso diversi meccanismi. In primo luogo, l'infiammazione cronica produce un eccesso di radicali liberi, molecole instabili che possono danneggiare le cellule cerebrali e le loro strutture. Inoltre, favorisce la formazione di placche amiloidi e grovigli neurofibrillari che sono caratteristiche patologiche della malattia di Alzheimer. Può anche alterare la plasticità delle sinapsi, i collegamenti tra i neuroni, riducendo la capacità del cervello di adattarsi, apprendere e formare nuove memorie*».

L'olio d'oliva è anche una sostanza ottima per il cuore poiché è ricco di grassi monoinsaturi tra cui l'acido oleico il quale contribuisce a ridurre i livelli di **colesterolo Ldl**, "cattivo", riuscendo a prevenire la formazione di placche

I benefici dell'olio di oliva nel prevenire demenza e altre patologie

nelle arterie e migliorare la circolazione sanguigna.

Un altro componente molto benefico dell' "oro giallo" della cucina è l'apporto di vitamina E, che essendo un importante antiossidante, contribuisce a proteggere le cellule del cervello.

Consumando abitualmente l'olio d'oliva, si riduce anche il rischio di avere infarti, ictus e trombosi migliorando la salute delle arterie.

L'olio d'oliva protegge anche la struttura ossea ed è anche un ottimo alleato per chi pratica sport.

Inoltre anche seguendo una dieta bilanciata l'olio d'oliva può essere consumato regolarmente ed apportare benefici avendo una media di circa 90-120 calorie per cucchiaino.

Questo poiché l'olio possiede alcuni grassi sani i quali stimolano la produzione di ormoni rendendo sazio chi lo consuma.

L'olio, come accennato, è ricco anche di polifenoli che aiutano a migliorare il metabolismo poiché aiutano anche a perdere peso.

“È quindi fondamentale seguire le indicazioni delle Linee Guida per una Sana Alimentazione 2018” - conclude l'esperto. «Una porzione di olio è definita come 10 mL, equivalenti a 1 cucchiaino. Per un adulto, si consigliano tra i 2 e i 4 cucchiaini, a seconda dello stile di vita più o meno attivo: 2 se si mangiano in media 1.500 kcal al giorno, 4 se si sale a 2.500».

Grazia Crocco

FONTI

- Corriere della sera.it
- Rivista Jama Network Open

01
Settembr
e 2024

I benefici dell'olio di oliva nel prevenire demenza e altre patologie

- Repubblica.it

Condividi l'articolo