

06 marzo 2013

ANCORA UNA VOLTA DIMOSTRATO CHE L'OLIO EXTRAVERGINE FA BENE ALLA SALUTE



E' noto ormai da molto tempo che l'olio d'oliva aumenterebbe il colesterolo buono, noto come HDL, mentre farebbe decrescere quello cattivo, ovvero l'LDL. La capacità del colesterolo HDL di scacciare l'LDL dalle pareti dei vasi sanguigni dipende direttamente dalla velocità con cui questo può essere trasportato dalle arterie al fegato, dove l'LDL può essere metabolizzato, rendendolo innocuo. La velocità con cui avviene questo trasporto viene tecnicamente definita velocità di efflusso. Maggiore è questa velocità e maggiore sarà il grado di protezione delle nostre arterie e più in generale del nostro sistema cardiovascolare. Ma da cosa dipende la velocità di efflusso? Uno studio dell'Hospital del Mar di Barcellona ha indagato specificatamente sulla capacità dei polifenoli dell'olio di influenzare questo parametro. Alcuni pazienti già affetti da ipertensione, sono stati divisi in due gruppi. Al primo sono stati somministrati giornalmente 30 ml (2 cucchiaini) di olio extra vergine d'oliva ad alto contenuto di polifenoli, mentre al secondo gruppo ne sarebbe stato somministrato eguale quantità ma a medio-basso contenuto di polifenoli. L'alto contenuto di polifenoli viene inteso come un prodotto di elevata qualità, artigianale, mentre quello a medio-basso contenuto di polifenoli sarà un prodotto standard, commerciale. Lo studio ha dimostrato che i pazienti a cui è stato somministrato extra vergine ad alto contenuto di polifenoli avevano una risposta genica aumentata per alcuni geni coinvolti, appunto, nella velocità di efflusso del colesterolo HDL. Si spiega dunque, oltre alla protezione anti-infiammatoria e al contrasto contro i radicali liberi, la ragione per cui un extra vergine ad alto contenuto di polifenoli avrebbe maggiore efficacia nel proteggere il nostro sistema cardiocircolatorio, riducendo il numero di placche nelle arterie.

da Teatro Naturale – 9/02/2013