

Alimentazione

Arachidi e semi

Le alternative e quando usarle al meglio

Quando si sceglie un sostituto per l'olio d'oliva vanno considerati il profilo nutrizionale, i propri gusti personali e l'uso previsto. «Per esempio, per la cottura ad alte temperature si può ricorrere all'olio di arachidi, che può raggiungere temperature molto elevate senza degradarsi», suggerisce Sofi. «A crudo, invece, all'olio di semi di girasole, dal sapore piuttosto delicato e ricco di acidi grassi polinsaturi, come il linoleico, e se viene spremuto a freddo anche di vitamina E. Oppure

l'olio di semi di lino, importante fonte di omega-3 e omega-6 e sempre da conservare in frigorifero. Negli ultimi anni si è sentito parlare sempre di più dell'olio di cocco, ottenuto dalla spremitura della sua polpa. Dal punto di vista nutrizionale, su 10 mL di prodotto, circa l'80% è rappresentato da acidi grassi saturi, che come emerge dalla letteratura scientifica sono "nemici" della salute del cuore, superando addirittura il burro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da uno studio su oltre 92 mila persone, durato 28 anni, emerge il suo ruolo nella prevenzione del decadimento cognitivo

L'olio di oliva «lucida» il cervello

di Anna Fregonara

Il consumo di quasi un cucchiaio (circa 7 g) al giorno di olio d'oliva sembra associato a un rischio inferiore del 28% di mortalità per demenza rispetto a chi non ne consuma o ne consuma meno di una volta al mese. Emerge dai risultati di una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Jama Network Open* che si è basata sull'osservazione di oltre 92 mila professionisti sanitari statunitensi, seguiti per ben 28 anni. Gli studiosi hanno anche scoperto come la sostituzione di un cucchiaino (circa 5 g) al giorno di margarina o di maionese con la stessa quantità d'olio d'oliva sembra associata, rispettivamente, a una riduzione dell'8% e del 14% del rischio di mortalità legata a

demenza. «L'olio extra vergine d'oliva è riconosciuto per le sue proprietà neuroprotettive grazie ai suoi componenti bioattivi», spiega Francesco Sofi, professore associato di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Firenze. «Tra i principali responsabili di tali proprietà ci sono i polifenoli, tra cui spiccano oleuropeina, idrossitirosole e oleocantale. Questi non solo proteggono le cellule cerebrali dai danni ossidativi, ma agiscono anche come potenti antinfiammatori e l'infiammazione cronica è un importante fattore di rischio per le malattie neurodegenerative. È una risposta del sistema immunitario che, quando prolungata nel tempo, può causare danni ai tessuti e agli



I polifenoli contenuti nell'olio non solo proteggono le cellule cerebrali dai danni ossidativi, ma agiscono anche come potenti antinfiammatori

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». Oltre ai polifenoli, l'olio d'oliva è ricco di altre sostanze protettive an-



che per la salute del cuore, che si riflette su quella del cervello. «Contiene acidi grassi monoinsaturi, tra cui l'acido oleico è il principale: aiuta a ridurre i livelli di colesterolo Ldl, quello "cattivo", prevenendo la formazione di placche nelle arterie e migliorando la circolazione sanguigna. Una buona salute cardiovascolare garantisce un adeguato apporto di sangue al cervello, migliorando le fun-



Il medico risponde
alle domande dei lettori
[corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione](https://www.corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione)

zioni cognitive, quindi, proteggendo contro il loro declino e aiutando a prevenire eventi cerebrovascolari come l'ictus. Infine, un altro componente benefico presente nell'olio d'oliva è la vitamina E, un potente antiossidante che contribuisce ulteriormente alla protezione delle cellule cerebrali».

L'olio d'oliva ha una media di 90-120 calorie per cucchiaio, eppure può essere un alleato della linea se consumato con consapevolezza all'interno di una dieta bilanciata. «I suoi grassi sani, infatti, stimolano la produzione di ormoni che favoriscono la sensazione di pienezza, come la leptina, mentre i polifenoli migliorano la funzione metabolica, supportando il controllo del 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 cucchiaio. Per un adulto, si consigliano tra i 2 e i 4 cucchiai, 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».

© RIPRODUZIONE RISERVATA