

A.DI.VA.SE.

Associazione dei Diabetici della Valdichiana Senese - Onlus
" Alfredo Cupelli "



**Federazione
Toscana
Diabete ODV**



***Uno degli alimenti cardine della
dieta mediterranea:
l'olio di oliva***

Sinalunga, 28 Ottobre 2023

Dr.ssa Sabrina Bugossi



***La Dieta Mediterranea è stata riconosciuta
dall'UNESCO dal 2010***



Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità

***Un patrimonio che riunisce le abitudini alimentari dei
popoli del bacino del Mar Mediterraneo (Italia, Spagna,
Grecia, Marocco, Portogallo, Croazia e Cipro)***



DIETA MEDITERRANEA

*La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un MODELLO NUTRIZIONALE, rimasto costante nel tempo e nello spazio, **ricca di olio di oliva**, carboidrati, frutta, verdura e pesce azzurro e bassi quantitativi di carne rossa, con un moderato consumo di vino rosso ai pasti, quindi una varietà e non un singolo alimento e tutto nel rispetto della stagionalità*



L'ALIMENTAZIONE DI TIPO MEDITERRANEO

CONTIENE MEDIAMENTE:

- ▶ 55-60% di **GLUCIDI** dei quali l'80% glucidi complessi (pane integrale, pasta, riso, mais ecc.) il 20% di zuccheri semplici
- ▶ 10-15% di **PROTEINE** delle quali il 60% di origine animale (carni soprattutto bianche, pesce azzurro ecc.) il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi in genere)
- ▶ **25-30% di GRASSI (in prevalenza olio di oliva)**
- ▶ Frutta e verdura di stagione occupano un posto di primo piano per la loro caratteristica di fornire vitamine, minerali e fibre.



LIPIDI O GRASSI

**Ogni grammo fornisce
9 calorie**

I lipidi detti anche grassi (dal greco lypos, grasso), sono composti organici, largamente diffusi in natura

Forniscono energia di riserva, che si accumula se non utilizzata nel tessuto adiposo e può determinare un aumento di peso ed anche patologie importanti, specialmente se si tratta di lipidi di origine animale

I LIPIDI SI TROVANO IN ALIMENTI DI:

◦ *origine animale (grassi)*



◦ *origine vegetale (olii)*



ORIGINE ANIMALE: GRASSI

ORIGINE VEGETALE: OLII

- ▶ *I grassi di origine animale sono solidi o semisolidi a temperatura ambiente*
- ▶ *I grassi di origine vegetale si riconoscono perché si presentano quasi tutti liquidi a temperatura ambiente e sono insaturi: l'olio d'oliva è monoinsaturo, gli oli di semi di mais, arachidi, soia, girasole sono poliinsaturi*

OLIO EVO.....VEDIAMOLO NEL DETTAGLIO

- ▶ *CLASSIFICAZIONE*
- ▶ *COMPOSIZIONE*
- ▶ *LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI*
- ▶ *EFFETTI BENEFICI PER LA NOSTRA SALUTE*
- ▶ *RUOLO NELLA NUTRACEUTICA*
- ▶ *COME UTILIZZARLO*
- ▶ *IMPIEGHI IN CUCINA*
- ▶ *CONSERVAZIONE*



La Comunità Europea classifica l'olio di oliva in base a tre elementi:

- ▶ *Il tipo di estrazione con cui l'olio è stato ottenuto*
- ▶ *La sua composizione, tra cui la percentuale di acidità libera (un parametro misurato tramite l'analisi chimica)*
- ▶ *L'analisi organolettica.*



OLI DI OLIVA VERGINI

- ▶ *Si definiscono così gli oli ottenuti dal frutto dell'olivo seguendo processi meccanici o altri processi fisici, in condizioni che prevengono qualsiasi alterazione dell'olio.*
- ▶ *A seconda dell'acidità, si dividono in:*
 - ▶ **1. OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**
▶ *Con acidità libera massima dello 0,8%*
 - ▶ **2. OLIO DI OLIVA VERGINE**
▶ *Con acidità libera massima fino al 2%*
 - ▶ **3. OLIO DI OLIVA LAMPANTE**
▶ *Con acidità libera maggiore del 2%, ovvero un olio che necessita un processo di raffinazione prima di poter essere consumato*



- ▶ Si definisce «**Extra vergine di oliva**» esclusivamente l'olio ottenuto dalla prima spremitura di oliva attraverso processi meccanici , senza ricorso a processi di altro genere, sostanze chimiche, in condizioni termiche massimali di 30° C e ambientali tali che non causino alterazioni dell'olio e la cui acidità libera, espressa in acido oleico, non superi lo 0,8%



Olio di oliva extra vergine composizione



AlimentiNUTrizione

Il gusto di scegliere consapevolmente

OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	
Categoria	Oli e grassi
Codice Alimento	009210
Nome Scientifico	Olea europae L.
English Name	Olive Oil, extra-virgin
Parte Edibile	100 %
Porzione	10 g

MACRO NUTRIENTI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
-----------------------	------------------------	-----------------------------------	--------------

Acqua (g)	tr	tr	A
Energia (kcal)	899	90	C
Energia (kJ)	3762	377	C
Proteine (g)	0	0	S
Lipidi (g)	99.9	10.0	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	0	0	S
Amido (g)	0	0	S
Zuccheri solubili (g)	0	0	S
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	0	0	S

MINERALI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Sodio (mg)	tr	tr	A
Potassio (mg)	tr	tr	A
Calcio (mg)	0	0	B
Fosforo (mg)	0	0	A
Ferro (mg)	0.2	0.0	B
Rame (mg)	tr	tr	A
Zinco (mg)	tr	tr	B
Selenio (µg)	tr	tr	B

VITAMINE

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Tiamina (mg)	0	0	S
Riboflavina (mg)	0	0	S
Niacina (mg)	0	0	S
Vitamina C (mg)	0	0	S
Folati (μg)	0	0	A
Vitamina A retinolo equivalente (μg)	36	4	A
Vitamina E (mg)	22.40	2.24	A

ACIDI GRASSI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Acidi grassi Saturi (%)	15.32	C
C4:0-C10:0 (%)	0	A
C12:0 acido laurico (%)	0	A
C14:0 acido miristico (%)	0	A
C16:0 acido palmitico (%)	11.27	A
C18:0 acido stearico (%)	3.24	A
C20:0 acido arachidico (%)	0.81	A
C22:0 acido beenico (%)	0	A
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	77.27	C
C14:1 acido miristoleico (%)	0	A
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.84	A
C18:1 acido oleico (%)	76.13	A
C20:1 acido eicosenoico (%)	0.31	A
C22:1 acido erucico (%)	0	A
Acidi grassi Polinsaturi (%)	7.97	C
C18:2 acido linoleico (%)	7.19	A
C18:3 acido linolenico (%)	0.77	A
C20:4 acido arachidonico (%)	0	A
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0	A
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0	A
Polinsatuti/Saturi	0.52	C

AMINOACIDI (% di proteine)

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Origine Dato
Istidina	0	A
Arginina	0	A
Acido aspartico	0	A
Treonina	0	A
Serina	0	A
Acido glutammico	0	A
Prolina	0	A
Glicina	0	A
Alanina	0	A
Cistina	0	A
Valina	0	A
Metionina	0	A
Isoleucina	0	A
Leucina	0	A
Tirosina	0	A
Fenilalanina	0	A
Triptofano	0	A

ALTRI COMPOSTI

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 10 g	Origine Dato
Acido fitico (g)	0	0	S

SIMBOLI - ABBREVIAZIONI - SINONIMI

0	nutriente assente
tr	nutriente presente in tracce
A	dato analitico
B	dato bibliografico
C	dato calcolato
S	dato stimato
LZ	zero logico
kcal	kilocalorie
kJ	kilojoule
Tiamina	Vitamina B1
Riboflavina	Vitamina B2
Niacina	Vitamina PP/Vitamina B3
Acido pantotenico	Vitamina B5
Piridossina	Vitamina B6
Biotina	Vitamina B8
Acido folico	Vitamina B9
Cobalamina	Vitamina B12
Vitamina A	Retinolo + β -carotene equivalenti
Vitamina E	Tocoferolo

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI LARN

*Come per ogni prezioso alimento della Dieta
Mediterranea ci viene incontro.....*

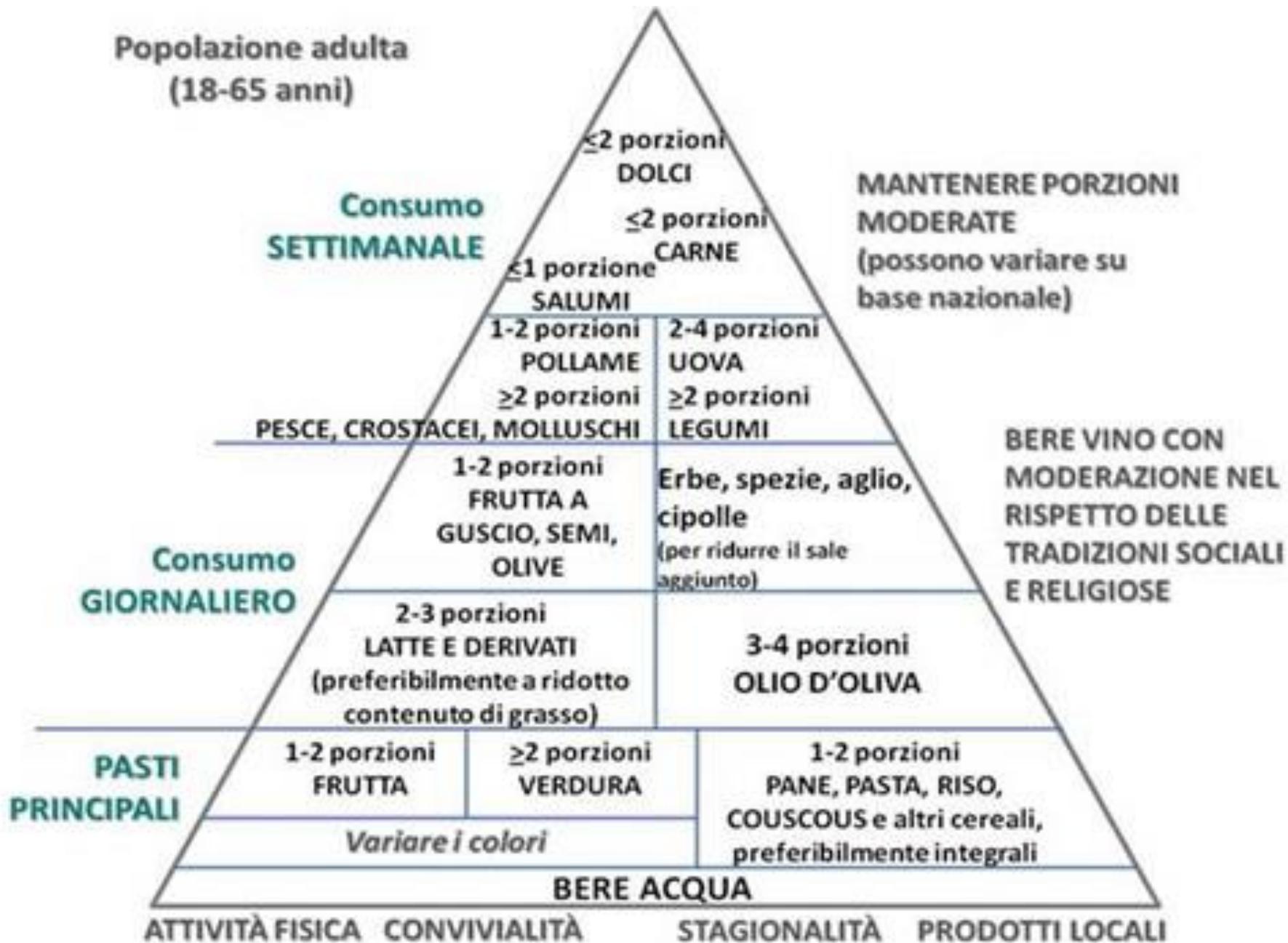
La PIRAMIDE ALIMENTARE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE NELLA DIETA MEDITERRANEA

E' una rappresentazione triangolare, che contiene più sezioni, in ognuna delle quali sono raffigurati i diversi gruppi alimentari: è intuitivo comprendere che gli alimenti che costituiscono la base sono quelli per cui è consigliato un consumo frequente, consumo che diminuisce progressivamente andando verso gli alimenti localizzati al vertice



Popolazione adulta
(18-65 anni)



*SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN
- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti
ed energia per la popolazione italiana. IV
Revisione.*

- ▶ **GRASSI DA CONDIMENTO** *olio extravergine due cucchiari
da tavola*



Perché l'olio extravergine di oliva è il più salutare di tutti

Il suo consumo, legato alla dieta mediterranea, ha dimostrato numerose proprietà benefiche ed è la fonte di grassi migliore per l'alimentazione umana

Nella letteratura scientifica ci sono numerosi studi che hanno dimostrato le proprietà benefiche dell'olio EVO.

*Tali proprietà sono legate soprattutto alla presenza dei **polifenoli** (i più conosciuti sono il **tirosolo**, l'**idrossitirosolo**, l'**oleuropeina** e l'**oleocantale**) che hanno una forte attività antiossidante*



In particolare sono in grado di:

- ▶ *Ridurre il livello di radicali liberi, proteggendo le cellule del nostro organismo dal danno ossidativo*
- ▶ *Inibire l'attivazione di processi infiammatori, proliferativi (di crescita e trasformazione tumorale delle cellule) e di tossicità delle cellule (citotossicità)*
- ▶ *Queste sostanze, oltre a caratterizzare l'olio da un punto di vista sensoriale, hanno effetti benefici verso tutte quelle malattie croniche che hanno l'ossidazione e l'infiammazione alla base della loro comparsa: ad esempio malattie legate ad alterazioni del metabolismo come il **DIABETE DI TIPO 2** e le **MALATTIE CARDIOVASCOLARI***
- ▶ *I polifenoli migliorano il metabolismo dei lipidi con riduzione della quantità nel sangue di:*
 - *trigliceridi*
 - *colesterolo totale*
 - *colesterolo LDL*



- ▶ *Protegge le mucose dello stomaco, ha proprietà digestive poiché riduce la secrezione di succhi gastrici, prevenendo ulcere e infiammazioni del tratto digestivo*
- ▶ *Ha proprietà disintossicanti che giovano al fegato*
- ▶ *Favorisce l'assorbimento del calcio*
- ▶ *Facilita l'assunzione di vitamine liposolubili come: A, D, E, K*
- ▶ *Diversi studi, soprattutto in vitro, mostrano come i polifenoli possano ridurre la formazione di aggregati amiloidi in vari tipi di cellule agendo contro patologie neurodegenerative come il Parkinson e l'Alzheimer.*



- ▶ *Contrastano la formazione della placca aterosclerotica*
- ▶ *L'azione antiossidante dei polifenoli e di altri composti dell'olio EVO (come la vitamina E) ha dei benefici anche sulla pressione arteriosa, grazie ad un effetto diretto sui vasi sanguigni di cui viene migliorata l'elasticità*
- ▶ *Sebbene i meccanismi con cui i tumori si formano siano molto complessi, il consumo di olio EVO sembra avere azione protettiva nei confronti di alcuni tipi di cancro, in particolare:*
 - *colon*
 - *seno*
 - *pelle*

L'effetto protettivo sarebbe dovuto all'azione antiossidante dei composti fenolici, sia alla capacità dell'oleuropeina di ridurre la formazione di nuovi vasi sanguigni essenziali per la crescita tumorale e di ostacolare lo sviluppo delle cellule cancerose.



12 benefici dell'olio extravergine di oliva

Diabete di tipo II

L'olio di oliva è ricco in acidi grassi monoinsaturi, che aiutano a proteggere contro il diabete di tipo II .

La salute del cuore

Aiuta a rallentare il processo di invecchiamento del cuore, gli antiossidanti presenti naturalmente nell'olio possono offrire protezione contro i danni globuli rossi.

Mantiene la salute delle ossa

Aiutare a prevenire la perdita di calcio, diminuendo la probabilità dello sviluppo di osteoporosi negli anni successivi.

Depressione

Le persone che seguono una dieta mediterranea ricca di olio d'oliva possono avere un minor rischio di depressione .

Cancro del colon

Una ricerca di scienziati spagnoli ha mostrato che l'uso dell'olio d'oliva nella dieta riduce il rischio di questo cancro .

Cancro della pelle

L'olio di oliva è ricco di antiossidanti, e può aiutare diminuire lo sviluppo dei melanomi maligni.



Obesità

L'olio di oliva può aiutare a controllare o perdere peso grazie al suo alto valore nutritivo.

Pressione sanguigna

Assunzione d'olio di oliva su una base quotidiana può aiutare a ridurre l'ipertensione .

Mal d'orecchi

L'olio di oliva è conosciuto come un rimedio naturale per mal d'orecchi e per trattare con cerume in eccesso.

Capelli danneggiati

L'olio di oliva ha la capacità di idratare i capelli che è diventato crespi o secchi.

La salute della pelle

È usato nei prodotti che fanno cura della pelle, perché è pieno di antiossidanti e vitamine A ed E.

Digestione

Favorisce una sensazione di pienezza, già che il contenuto dello stomaco vengono digeriti più lentamente .

L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E IL SUO RUOLO NELLA NUTRACEUTICA

- ▶ *L'olio extravergine di oliva, viene anche definito con il termine «NUTRACEUTICO» che deriva dalla fusione di «NUTRITIVO» e «FARMACEUTICO» in quanto ha effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie*

NON TUTTI GLI EVO POSSONO DIVENTARE NUTRACEUTICI

- ▶ *Un olio extravergine di oliva può essere considerato nutraceutico solo se contiene un livello di **POLIFENOLI** superiori alla media*
- ▶ *Nello specifico i valori da superare sono indicati dalla normativa europea (432/2012): almeno 5 mg di **IDROSSITIROSOLO** e derivati per ogni 20 g. di olio, ovvero la quantità perfetta da assumere ogni giorno per ottenere l'effetto benefico per la salute*
- ▶ *In Italia sono pochissime le varietà di oliva che hanno il potenziale e le caratteristiche per raggiungere i valori indicati nella normativa. Oltre alla varietà, a incidere sul risultato sono la cura degli ulivi, il metodo di raccolta, nonché i tempi e le operazioni di molitura*

COME UTILIZZARE L'OLIO EVO

- ▶ *Affinchè gli effetti positivi sulla salute possano svilupparsi, è necessario che la composizione dell'olio EVO non venga alterata, per questo si consiglia di consumarlo a crudo*
- ▶ *La cottura ad alte temperature determina un'alterazione e un deterioramento di molte sostanze contenute nell'olio EVO che non resistono al calore, come la Vit. E.*
- ▶ *La sua composizione lipidica rende l'olio EVO più «stabile» al calore (cioè meno sensibile ai processi di alterazione come l'ossidazione) rispetto ad altri oli.*

- ▶ *Più si allunga il tempo di riscaldamento più aumenta la degradazione dell'olio.*
- ▶ *Più la temperatura è alta e più la degradazione è veloce.*
- ▶ *Superata una certa temperatura, chiamata «punto di fumo» l'olio comincia a produrre sostanze nocive come l'ACROLEINA.*
- ▶ *La modalità di cottura che più mette a dura prova la stabilità di un olio è la frittura, la cui temperatura ideale è di circa 180° C (a temperature più basse il cibo si impregna di olio mentre a temperature più alte rischia di bruciare velocemente).*
- ▶ *E' buona norma non eccedere nel consumo degli alimenti fritti. Tuttavia, l'olio EVO , si differenzia positivamente dagli olii di semi e ancor più da altri grassi di origine animale utilizzabili per la frittura (burro, strutto) proprio perché contiene molecole antiossidanti ed è più resistente al calore.*



L'impiego in cucina dell'olio extra vergine d'oliva

- ▶ *Di regola l'olio viene così impiegato:*
- ▶ *Come già detto il modo migliore per gustarlo è aggiungerlo come condimento a crudo. In questo modo si godranno in pieno gli aromi e i sapori e si avrà la massima assunzione degli antiossidanti e dei composti bioattivi presenti*
- ▶ *L'olio fruttato leggero è da abbinare con piatti leggeri e delicati come per esempio il pesce (carpaccio, al forno, bollito, zuppe), insalate, coniglio alla ligure*
- ▶ *L'olio fruttato intenso, essendo anche più amaro e piccante, si abbina volentieri con cibi saporiti e speziati come bruschette, tartare di manzo, carne al forno, pizze, verdure, minestre, sugo di pomodoro*
- ▶ *Il gusto dell'olio non dovrebbe sovrastare quello della pietanza.*

- ▶ *La fettunta toscana, una bella fetta di pane toscano abbrustolito condito con del buon olio, aglio, per i più audaci, e un pizzico di sale è un'ottima merenda*
- ▶ *Le friselle pugliesi, condite con olio e pomodoro sono un altro modo di esaltare al meglio i pregi e il gusto di un buon olio*



Olio extra vergine di oliva: attenzione a quest'errore

- ▶ *Conservare correttamente l'olio di oliva è molto importante, scopriamo come poterlo fare nel miglior modo possibile*
- ▶ *I principali nemici della qualità dell'olio EVO sono temperatura, ossigeno e luce. Per questo la migliore modalità di conservazione domestica è in contenitori di vetro scuro o di acciaio inox.*
- ▶ *Una volta aperto il contenitore, l'olio dovrebbe essere suddiviso in contenitori simili ma più piccoli (500/750 ml) per evitare la continua e ripetuta esposizione all'ossigeno dell'aria dovuta al suo utilizzo.*
- ▶ *I contenitori devono essere tenuti in luoghi freschi e asciutti (senza umidità).*
- ▶ *La temperatura ideale per la conservazione è di circa 14-18° C*
- ▶ *Per poter conservare tutte le sue caratteristiche sarà quindi necessario seguire poche "regole" che potranno assicurare che l'olio extra vergine di oliva resti intatto e saporito come appena comprato.*

- ▶ ***Quindi possiamo affermare che l'olio EVO è senza dubbio il condimento migliore, anche a fronte del suo apporto calorico***
- ▶ ***La chiave è ovviamente la moderazione e la dove vi siano problemi di sovrappeso o obesità affidarsi ad un esperto che possa darvi indicazioni precise ma soprattutto personalizzate***



*Grazie per
l'attenzione!!*