

Un'ottima ragione per scegliere l'olio extra vergine di oliva

Ce la offre una recente ricerca tutta italiana.

L'olio extra vergine di oliva... fa buon sangue! È ciò che emergerebbe da uno studio italiano sugli effetti dell'olio evo sul sistema cardiocircolatorio.



Come si sa, l'**olio extra vergine di oliva** è ricco di grassi, nello specifico monoinsaturi. Fa allora male alla salute? No, perché nel caso dell'olio evo si può parlare di **grassi "buoni"**. Lo confermerebbe una ricerca tutta italiana, condotta dal Prof. Francesco Violi e dagli studiosi dell'Università La Sapienza di Roma e pubblicata su *Nutrition & Diabetes*.

Alla ricerca hanno preso parte 25 uomini e donne sani. Durante lo studio, ai partecipanti veniva servito un pasto con ingredienti tipici della **dieta mediterranea**, cioè ricco di verdura, frutta, cereali integrali e pesce come

fonte di proteine. Nella prima parte della ricerca questo pasto veniva condito con 10 g (circa 2 cucchiaini da tè) di olio extra vergine di oliva; mentre nella seconda parte il condimento scelto per lo stesso pasto era l'olio di mais.

I ricercatori hanno studiato i profili glucidici e lipidici dei soggetti prima e dopo il pasto. Dalle analisi è emerso che dopo il pasto condito con olio extra vergine di oliva, i **livelli di glicemia e di colesterolo-LDL** (il "cattivo") post-prandiale (cioè dopo un pasto) risultavano **più bassi**. In una prospettiva più ampia, quindi, l'olio extra vergine di oliva sarebbe un ottimo alleato nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Questa ricerca, quindi, conferma quanto l'olio extra vergine di oliva sia il condimento ideale per un'alimentazione sana.