



ISTITUTO di SICUREZZA SOCIALE
U.O.S.D. SERVIZIO DIETOLOGICO



CONSORZIO TERRA
DI SAN MARINO

LISCIO COME L'OLIO

Viaggio alla ricerca delle virtù dietetiche ed alimentari dell'olio di oliva

SanMarino, 20 ottobre 2010

U.O.S.D. Dietologico
Dott.Fabio Margiotta



*Istituto Sicurezza
Sociale*

SOMMARIO

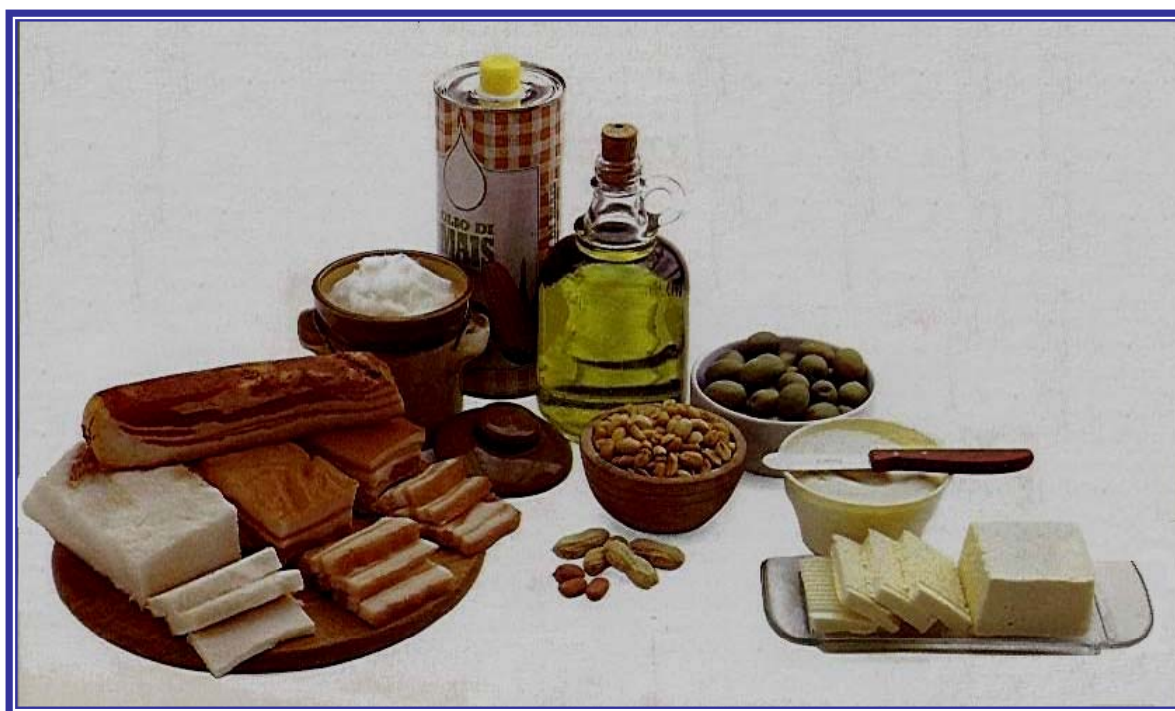


1. CENNI OLIO DI OLIVA nella STORIA
2. COSA CONTIENE L'OLIO di OLIVA
3. BENEFICI DELL'OLIO di OLIVA



Istituto Sicurezza
Sociale

GRASSI DA CONDIMENTO



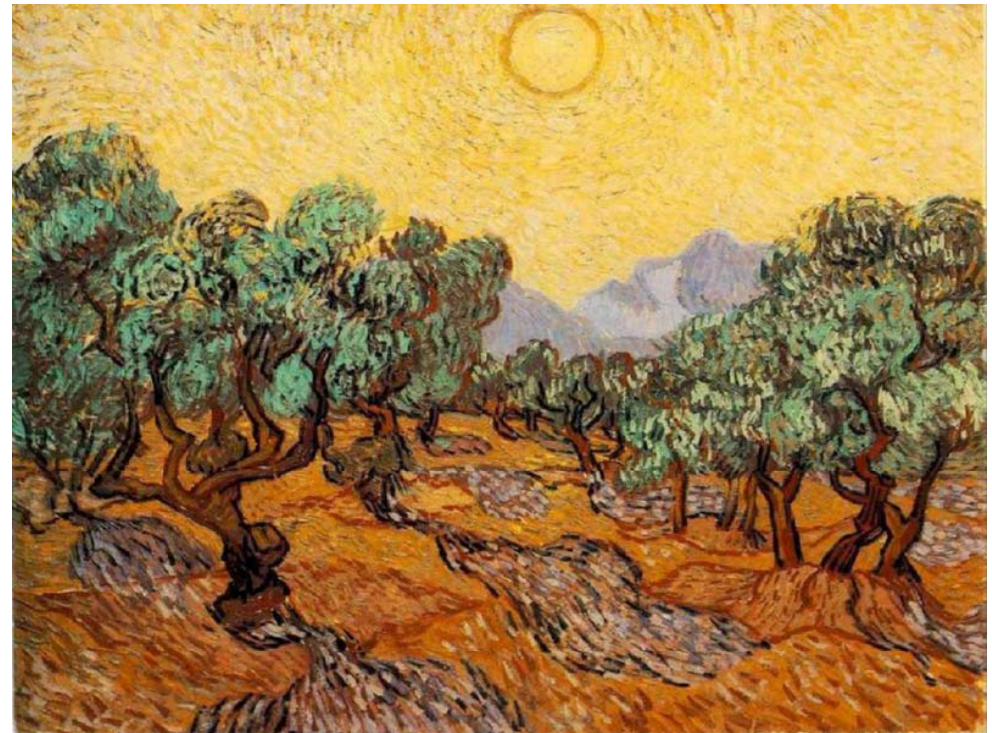


Istituto Sicurezza
Sociale

OLIO di OLIVA nella STORIA



- Olivo pianta tipica del bacino del mediterraneo
- Prime sue testimonianze 3000 a.C. (Creta)
- 2000 a.C. gli Egizi iniziano a coltivarlo razionalmente
- Entra nel mito con Minerva
- Epoca Romana: pianta simbolo di potere e ricchezza. ***Tributo d'onore alla maestà romana***
- Risorgimento: contratti di affitto terreni con obbligo di piantare olivi.





Istituto Sicurezza
Sociale



OLIVO ed il suo PRODOTTO

**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE
UNICO CONDIMENTO OTTENUTO PER SEMPLICE
SPREMITURA DEI FRUTTI E NON DEL SEME DELLA
PIANTA.**

INTUIZIONE DEL PASSATO È STATA COFERMATA CON
LA SCIENZA MODERNA.

1. OTTIMA DIGERIBILITÀ
2. STIMOLO FUNZIONE EPATO BILIARRE
3. RIDUZIONE COLESTEROLO EMATICO





Istituto Sicurezza
Sociale

COMPOSIZIONE dell'OLIO di OLIVA



SAPONIFICABILE 98,0÷99,0%

TRIGLICERIDI

DIGLICERIDI

MONOGLICERIDI

INSAPONIFICABILE 0,5 ÷ 1,4 %

ALCOLI ALIFATICI

ALCOLI TRITERPENICI

COMPOSTI FENOLICI

FITOSTEROLI

FOSFOLIPIDI

IDROCARBURI

PIGMENTI

SOSTANZE AROMATICHE

TOCOFEROLI (VIT.E)



Istituto Sicurezza
Sociale



SAPONIFICABILE

Quota: 98,0 ÷ 99,0%

Trigliceridi

In massima parte. Si distinguono in:

- **semplici: per il 55%** → **TRIOLEINA**
- **misti: per il 45%**

Digliceridi

Presenti in piccole quantità

Monogliceridi

Presenti in minime quantità

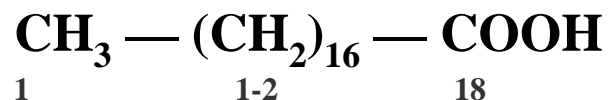




SAPONIFICABILE

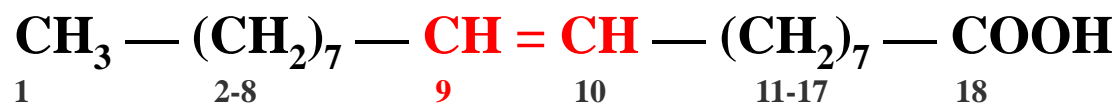
Ac. stearico

(C18:0)



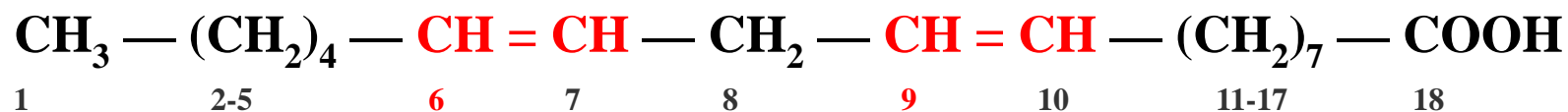
Ac. oleico

(C18:1 ω-9)



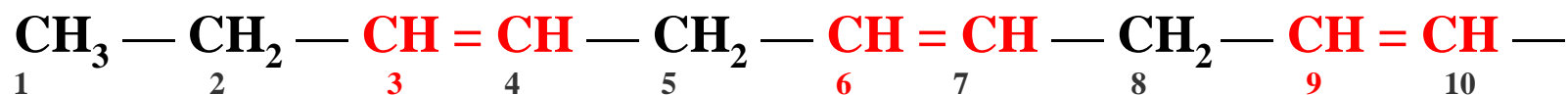
Ac. linoleico

(C18:2 ω-6)



Ac. α-linolenico

(C18:3 ω-3)





Istituto Sicurezza
Sociale



INSAPONIFICABILE

Quota: 0,5 – 1,4 %

ALCOLI ALIFATICI: Esterificati con acidi grassi, a formare cere.

ALCOLI TRITERPENICI: *CICLOARTENOLO*, stimolo l'escrezione degli acidi biliari favorire l'eliminazione del colesterolo. E la formazione di cristalli misti con il colesterolo, riducendone l'assorbimento.

COMPOSTI FENOLICI: *FENOLI, POLIFENOLI, ACIDI FENOLICI: acidi caffeico, p-cumarico, ferulico, p-idrossibenzoico, protocatechinico, siringico, vanillico.* Effetto antiossidante

FITOSTEROLI: *B-SISTOSTEROLO* (largamente prevalente), *campesterolo, stigmasterolo* i quali riducono il colesterolo ematico

FOSFOLIPIDI: *FOSFATILCOLINA* e da *Fosfatidiletanolamina*, presenti in quantità non elevate.



Istituto Sicurezza
Sociale



INSAPONIFICABILE

IDROCARBURI: β -**CAROTENE** precursore del retinolo (vit.A) e dotato di energica azione antiossidante – seguito dallo **SQUALENE**

PIGMENTI:

- 1) carotenoidi: provitaminica A
- 2) la clorofilla: ad azione genericamente eccitometabolica; stimola la crescita cellulare e l'emopoiesi; accelera i processi di cicatrizzazione tissutale.

SOSTANZE AROMATICHE: SONO 150 circa e conferiscono all'olio d'oliva le sue peculiari qualità di sapore e di profumo.

TOCOFEROLI: *α -tocoferolo. Per le loro energiche proprietà antiossidanti, contribuiscono a proteggere l'olio d'oliva dai fenomeni di ossidazione. Nell'organismo contrastano efficacemente la lipoperossidazione di membrana e la formazione di radicali liberi.*

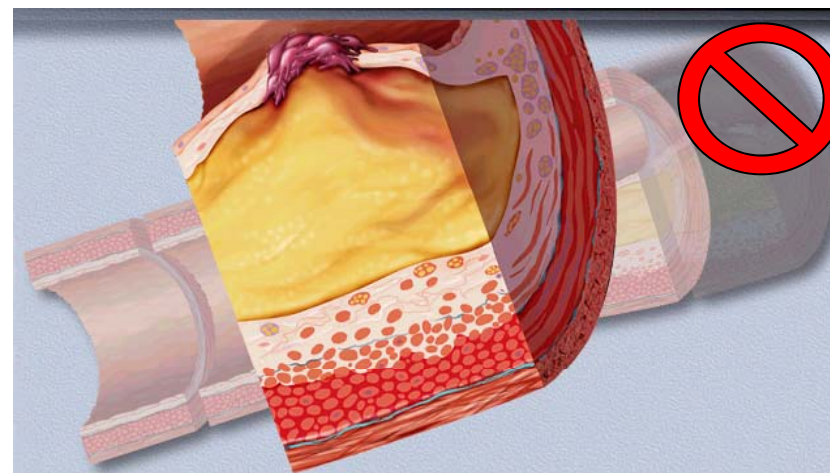
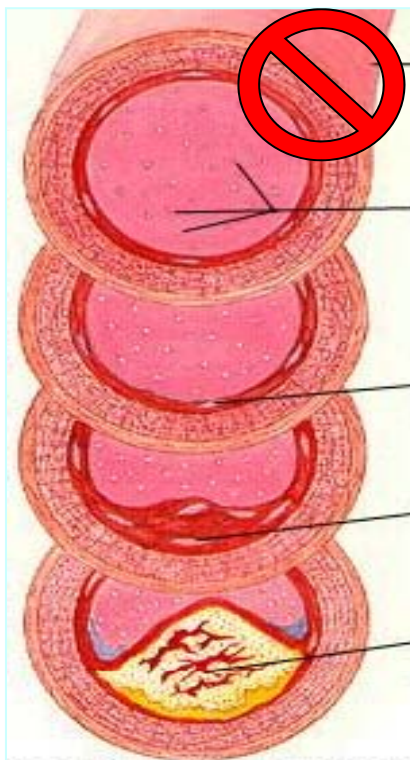
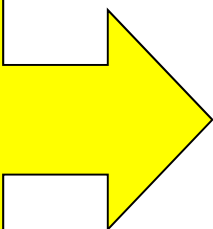


OLIO DI OLIVA e CVD



**ACIDI GRASSI
INSATURI**

**SOSTANZE
ANTISSIDANTI**





FUNZIONI FISIOLOGICHE dell'OLIO di OLIVA



- **Ha funzioni plastiche: favorisce infatti l'accrescimento delle ossa lunghe e la mielinizzazione delle fibre nervose del neonato.**

• È un nutriente energetico preferenziale per il muscolo striato, specie se allenato alle prestazioni di potenza e di resistenza: il che lo rende elemento prezioso della dieta dello sportivo.

- **Inibisce la secrezione acida nello stomaco: trova quindi indicazione nella dietoterapia dell'ulcera peptica.**

- **A livello digestivo è meglio utilizzabile degli altri ac. grassi, siano essi saturi o polinsaturi.**

- **Stimola la secrezione endocrina ed esocrina del pancreas.**

- **È *colagogo* e *coleretico*.**

- **Favorisce l'assorbimento intestinale del calcio (in ciò contrastando gli ac. grassi saturi, che hanno azione contraria).**

- **Modula la sintesi delle prostaglandine, esaltando, per questa via, la reattività infiammatoria e la risposta immunitaria.**

- **Esercita un ruolo non secondario nella prevenzione dell'aterosclerosi e dell'invecchiamento cellulare, limitando i danni derivanti dall'eccesso tanto di ac. grassi saturi che di polinsaturi.**



*Istituto Sicurezza
Sociale*



Grazie per l'attenzione
domande?

