

L'olio di oliva e la nutrizione

L'olio di oliva rappresenta uno dei prodotti fondamentali nell'alimentazione umana. Esso è apprezzato non solo per le sue caratteristiche gastronomiche ma anche per le sue qualità curative e nutrizionali. Il suo valore biologico è stato studiato in numerosi campi di applicazione ed è stato provato che tra tutti gli oli, quello di oliva è il più digeribile in quanto stimola la secrezione biliare che consente una sua efficiente emulsione. L'azione più importante dell'olio di oliva sull'organismo umano è quella svolta sull'apparato cardiovascolare. Essendo presente nella sua composizione una elevata quantità di acidi grassi insaturi (soprattutto monoinsaturi), l'olio agisce sul colesterolo, abbassando i livelli di LDL (colesterolo cattivo) e incrementando l'HDL (colesterolo buono). Ciò spiega il suo valore protettivo in una terapia mirata a prevenire la comparsa dell'infarto del miocardio, perciò bisogna ridurre l'apporto di grassi animali e soddisfare il fabbisogno lipidico con olio di oliva, il quale assicura non solo un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico), ma anche la quantità indispensabile di acidi grassi polinsaturi come gli acidi linolenico e linoleico.

L'assunzione di olio di oliva svolge anche la funzione di prevenzione dall'insorgenza dell'arteriosclerosi, infatti si è notato che nella popolazione dove si fa uso di grassi vegetali nell'alimentazione l'incidenza della malattia è minore.

L'olio di oliva è consigliato per lo svezzamento dei bambini ed è utile nella vecchiaia perché favorisce l'assimilazione del calcio prevenendo l'osteoporosi. Previene il deterioramento delle cellule e l'insorgenza di tumori, essendo ricco di sostanze antiossidanti che bloccano i radicali liberi.

L'olio di oliva per le sue proprietà nutrizionali e terapeutiche è anche consigliato nella dieta degli sportivi, dei diabetici e degli ipertesi, ma più in generale è da consigliare a chiunque, il consumo di olio di oliva deve far parte di uno stile di vita in quanto sinonimo di salute, bellezza e qualità, o per meglio dire di benessere.

La dieta mediterranea

I grassi alimentari, pur svolgendo un importante ruolo biologico, non possono essere considerati separatamente dall'insieme di tutta l'alimentazione, sia per quanto riguarda la quantità globale delle calorie, sia per i rapporti con gli altri nutrienti.

L'utilizzo dell'olio extra vergine di oliva nell'alimentazione è importante perché l'organismo umano necessita di una certa razione quotidiana di trigliceridi, di cui è particolarmente ricco.

Per quanto riguarda i valori nutrizionali, 1g di olio contiene circa 9,5 cal, il che significa che con 40-60 g di olio al giorno si forniscono 400-600 calorie sulle 2000-3000 necessarie giornalmente.

Quindi, senza dimenticare che, come tutti gli alimenti lipidici, anche l'olio d'oliva è classificabile come ipercalorico, possiamo dire che costituisce una risorsa energetica indispensabile nell'equilibrio alimentare umano, con un'accentuata e piacevole sapidità che ne consente un impiego svariato: come condimento a crudo o per frittura.

La dieta mediterranea appare il miglior modello alimentare a cui ispirarsi. Questa dieta è caratterizzata, infatti, da un moderato consumo di carni e di prodotti lattiero-caseari, da una elevata introduzione di frutta e vegetali freschi e da un discreto consumo di pesce e, per quanto riguarda i lipidi, da una prevalente

assunzione di olio di oliva che, per i motivi sopra esposti, è un elemento caratterizzante questo modello alimentare.

L'olio di oliva e la frittura

Per rendere gli alimenti più gradevoli, l'uomo è ricorso nella loro preparazione all'ebollizione, l'arrostimento, l'affumicamento e alla frittura. Nel caso della frittura, a causa delle elevate temperature cui si sottopone il lipide utilizzato, in presenza dell'ossigeno atmosferico, si accentuano i fenomeni di auto-ossidazione che i grassi subiscono spontaneamente anche a temperatura ambiente. L'olio di oliva si comporta in maniera molto stabile di fronte all'attacco dell'ossigeno atmosferico poiché, oltre a possedere un grado intermedio di insaturazione, contiene numerose sostanze antiossidanti (tocoferoli e polifenoli).

Infatti al contrario di ciò che comunemente si dice, l'olio di oliva è il più adatto alla frittura, perché si degrada meno facilmente anche ad alte temperature.

Secondo all'olio di oliva è quello di arachidi, a cui segue quello di mais, di girasole e di vinacciolo.

È preferibile invece non utilizzare per le frittiture gli oli di semi vari e di soia. L'olio di oliva infatti ha il "Punto di fumo" a ben 190°C, temperatura maggiore rispetto agli altri grassi, per cui può essere utilizzato con minori rischi, permettendo alle sue componenti di rimanere il più a lungo inalterate.

Per una buona frittura, escludendo i primi solo per questioni economiche, dobbiamo sempre preferire l'olio di oliva all'olio di semi.

Per giudicare se un olio sia più o meno adatto alla frittura si devono considerare le alterazioni chimiche e fisiche verificate durante il trattamento termico. Diverse prove di laboratorio hanno dimostrato che, a parità di condizioni di riscaldamento, sono più soggetti ad alterarsi gli oli che contengono una maggiore quantità di acidi grassi insaturi e polinsaturi, che nell'olio di oliva sono inferiori rispetto ad altri oli, come quelli di soia o girasole. La sensazione di maggior leggerezza del fritto con olio di semi è quindi solo apparente, dovuta com'è alla maggiore fluidità e insipidezza dell'olio di semi, mentre l'olio di oliva può essere considerato senz'altro il più adatto alla frittura.

Solo se si usa olio di oliva si possono fare due o tre frittiture in padella e addirittura 15 nella friggitrice elettrica con il termostato che mantiene costante la temperatura.

La temperatura ideale può essere moderata (130-145°C) per vegetali e altri alimenti in pezzi piuttosto grossi, elevata (160-170°C) per alimenti tagliati piccoli e ripassati all'uovo e impanati, elevatissima (oltre i 170°C) per alimenti molto piccoli.

Se non si possiede una friggitrice, l'ideale è usare le classiche padelle nere, che dopo l'uso non vanno mai lavate, ma solo asciugate con carta assorbente, e usare il fornello a gas piuttosto che la piastra elettrica, perché consente di trasmettere più direttamente le variazioni di temperatura desiderata.

Non usare mai a lungo l'olio per friggere, cuocere i cibi a temperatura ambiente, non freddi, immergendoli nell'olio già caldo, usare recipienti proporzionati alle dimensioni dei cibi da friggere, non far mai debordare la fiamma dai lati, asciugare bene gli alimenti fritti anche con carta assorbente.