

[Seguendo questo link salti il contenuto della pagina e vai direttamente alla Mappa del sito a fondo pagina](#)



## Ufficio Stampa



[d](#)  
[ISS](#) : [Ufficio Stampa](#) : [Primo Piano](#) : Olio extravergine di oliva, un super antiossidante



Mirella Taranto

Istituto Superiore di Sanità  
Viale Regina Elena 299  
00161 - Roma (I)  
Telefono: 06 4990 2950  
Fax: 06 49 38 71 54  
[ufficio.stampa@iss.it](mailto:ufficio.stampa@iss.it)

## Olio extravergine di oliva, un super antiossidante

L'olio extravergine d'oliva, elemento principe della dieta Mediterranea e sempre presente sulla tavola degli italiani, rivela una volta di più le sue proprietà benefiche sulla salute. L'ulteriore conferma giunge da uno studio condotto da un'équipe di ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), pubblicato lo scorso anno sul Journal of Nutrition, secondo cui il prezioso condimento contiene, oltre a una grande quantità di acidi grassi monoinsaturi (come tutti gli oli d'oliva), anche composti polifenolici dal forte potere antiossidante, in grado cioè di contrastare l'ossidazione di macromolecole biologiche (DNA, proteine e lipidi), che è coinvolta nella patogenesi di molte malattie cronico-degenerative e del cancro. Non solo: secondo la ricerca ISS, gli antiossidanti presenti nell'olio extravergine di oliva riuscirebbero addirittura a potenziare le difese antiossidanti cellulari endogene.

"Il nostro studio, condotto su macrofagi murini, ha dimostrato che due composti fenolici contenuti nell'olio extravergine di oliva, e precisamente l'acido protocatecuico e l'oleuropeina"-afferma Roberta Masella, ricercatrice del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari dell'ISS e responsabile dello studio - sono in grado di bloccare completamente il processo di ossidazione a carico delle LDL mediato dalle cellule, impedendo pertanto l'evento iniziale del danno vascolare".

"La novità della nostra ricerca" - continua la ricercatrice - "sta nell'aver dimostrato che tali sostanze, non solo sono in grado di funzionare come antiossidanti in senso stretto, ma sono anche in grado di stimolare, attraverso un effetto diretto sul DNA, la produzione di enzimi antiossidanti cellulari, rafforzando quindi le difese interne proprie dell'organismo nei confronti di fenomeni ossidativi".

L'aterosclerosi è caratterizzata dalla deposizione di grasso nelle pareti arteriose, con formazione della placca ateromatosa che man mano, ingrandendosi, restringe il lume del vaso, impedendo il normale flusso del sangue. Se ciò avviene a carico delle coronarie (le arterie del cuore) può portare a ischemia miocardica e infarto, se invece si verifica nei vasi che portano sangue al cervello si può arrivare all'ictus. Secondo una teoria ampiamente accreditata, l'ossidazione di lipidi plasmatici, in particolare quelli contenuti nelle LDL, favorisce la deposizione dei grassi nella parete vasale dando inizio alla lesione ateromasica. Le LDL ossidate, infatti, vengono facilmente captate dai macrofagi presenti nella parete vasale che rapidamente si trasformano in "cellule schiumose", cioè infarcite di lipidi, dando inizio alla formazione della placca.

Gli antiossidanti polifenolici presenti in verdura, frutta, tè, vino rosso e, appunto, olio extra vergine di oliva, sono in grado, pertanto, di contribuire alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Molti studi epidemiologici, infatti, hanno dimostrato che l'assunzione di polifenoli, attraverso questi alimenti, è inversamente proporzionale all'incidenza di malattie coronariche e di infarto del miocardio.

[Torna ad inizio pagina \[0\]](#)

Aiutaci

Il contenuto di questa pagina mi è stato utile +  ++  +++  ++++  +++++

## Mappa del Sito

[\[A\] Comunicati stampa](#) :: [\[B\] Appuntamenti](#) :: [\[C\] Primo Piano](#)

[\[D\] Focus](#) :: [\[E\] News](#) :: [\[F\] Chi siamo](#)

[\[G\] Rassegna Stampa](#)

[\[I\] Informazioni](#) :: [\[R\] Cerca](#) :: [\[K\] Contattaci](#) :: [\[W\] Link](#)

[\[H\] Home](#) :: [\[S\] Torna a ISS Home](#) :: [\[V\] Accessibilità](#)

[\[J\] Italiano](#) :: [\[Y\] Inglese](#)

CSS: [caratteri medi](#) :: [CARATTERI GRANDI](#) :: [Versione stampabile di questa pagina](#)

RSS: [Sottoscrivi l'RSS di questo sito per essere informato sugli aggiornamenti](#)

© - Istituto Superiore di Sanità - [\[L\] Informazioni legali](#)



[\[d\]](#)

