

72°

CONGRESSO NAZIONALE FIMMG - METIS
MEDICINA DI FAMIGLIA: CAMBIARE PER MANTENERE I PROPRI VALORI



PERCORSI SIMPeSV PER UN
AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA:

Frutta secca e oli vegetali

Evidenze dei benefici
nella Prevenzione e Cura di alcune patologie

Gallieno Marri

SIMP
eSV

Società Italiana
di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita

3/8 Ottobre 2016

Complesso Chia Laguna
Domus de Maria (CA)



Il nostro può essere definito il secolo
dell'invecchiamento e delle malattie croniche



La progressiva diffusione della cosiddetta “Western diet” è andata pari passo con l’aumento delle malattie infiammatorie croniche

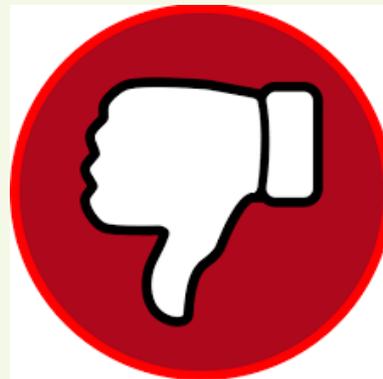


Gli alimenti hanno la capacità di intervenire sull’infiammazione tissutale per azione diretta sulle cellule e anche sulla composizione del microbiota intestinale.





La frutta secca fino a ora è sempre stata associata, in un senso, al piacere del cibo, nell'altro, alle alte calorie e al rischio dell'aumento del peso e dei grassi, primo fra tutti il colesterolo, con la sequenziale insorgenza di malattie cardiovascolari.

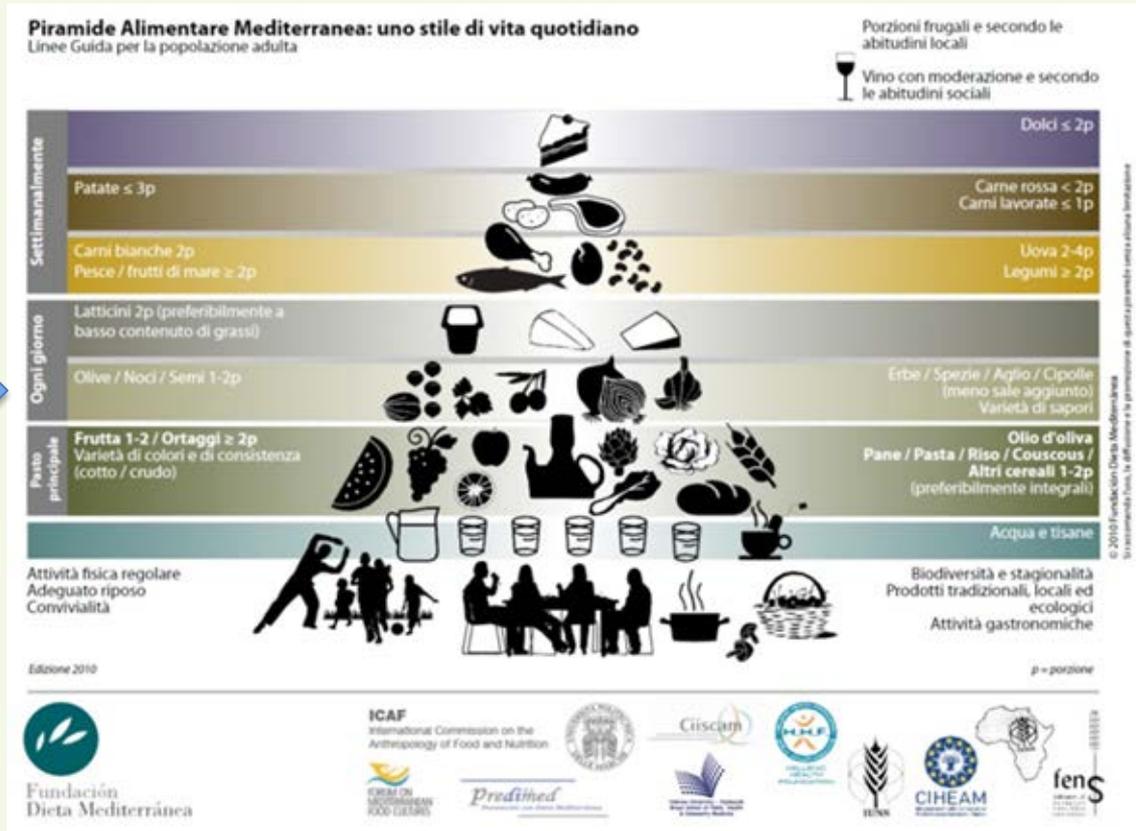




Quasi tutte le malattie croniche possono trovare giovamento anche da una razionale e corretta assunzione di frutta secca e oli vegetali nell'ambito della nostra dieta quotidiana, che dovrebbe essere di tipo mediterraneo, cioè quella che fra le diete viene considerata la dieta standard per la salute dell'uomo.



Al secondo livello della piramide alimentare, tra i cibi da assumere quotidianamente viene inserita la frutta secca



Parte edibile	42%
Energia	655.0 kcal
Acqua	4.5g
Proteine	13.8g
Amminoacidi prevalenti	
Ac glutammico,	
Arginina,	
Ac aspartico	
Amminoacido limitante	
Lisina	
Lipidi totali	64.1g
Acidi grassi saturi	4.16g
Acidi grassi monoinsaturi	38.62g
Acidi grassi polinsaturi	5.20g
Colesterolo	0.0mg
Carboidrati totali	6.1g
Amido	1.8g
Zuccheri solubili	4.1g
Fibra alimentare	8.1g

Nocciole



Sodio	11.0mg
Potassio	466.0mg
Ferro	3.3mg
Calcio	150.0mg
Fosforo	322.0mg
Tiamina	0.51mg
Riboflavina	0.10mg
Niacina	2.80mg
Vitamina A (RAE)	30.0µg
Vitamina C	4.0mg
Vitamina E	15.0mg



Dopo le mandorle sono il frutto più ricco di vitamina E e sono una fonte di fitosteroli.

La vitamina E, antiossidante naturale, in quanto tale, è in grado di rallentare l'invecchiamento e antagonizzare lo stress ossidativo.

Recenti studi hanno dimostrato che l'alfa-tocoferolo della vitamina E contenuta nelle nocciole, può ridurre il rischio di cancro alla vescica.

Insieme al manganese sembrerebbe contrastare l'insorgenza di alcuni altri tipi di tumore

Il manganese contenuto nelle nocciole aumenta la forza muscolare, riduce l'affaticamento, evita i crampi

Insieme al magnesio, che aiuta a regolare i livelli di calcio ematico, è anche benefico per le ossa e le articolazioni



Le nocciole contengono un adeguato quantitativo di vitamine del gruppo B, in particolare la vit. B6, necessarie per la formazione della mielina, aumentando così l'efficacia degli impulsi nervosi, per la sintesi della serotonina, della melatonina e dell'epinefrina.

Le fibre di cui sono aiutano il transito intestinale, importante per prevenire la stipsi, alimentare la flora batterica simbiotica e modulare l'assorbimento dei nutrienti, ma anche per ridurre il rischio di tumore al colon.



Pur non essendo equiparabili né per quantità, né per valore biologico a quelle delle carni, le proteine contenute nelle nocciole possono aiutare a soddisfare il fabbisogno proteico nel caso di regimi dietetici di tipo vegetariano.

Il loro elevato apporto calorico fa sì che le nocciole devono essere consumate con moderazione (10-20 grammi) per sfruttarne gli effetti benefici e non incorrere negli svantaggi di una alimentazione ipercalorica.

*



Noci



Sodio	2mg
Potassio	368,0mg
Ferro	2,1mg
Calcio	83,0mg
Fosforo	380,0mg
Tiamina	0,45mg
Riboflavina	0,10mg
Niacina	1,9mg
Vitamina A	8,0mcgr
Vitamina E	3,0mg

Parte edibile	39,0%
Energia	689 Kcal
Acqua	3,5g
Proteine	14,3g
Lipidi totali	61,8g
Acidi grassi saturi	5,57g
Acidi grassi monoinsaturi	9,54g
Acidi grassi polinsaturi	40,66g
Carboidrati totali	5,1g
Amido	1,8g
Zuccheri solubili	3,1g
Fibra alimentare	6,2g



Gli alti livelli di polifenoli, i più alti di tutta la frutta secca, e la vitamina E contrastano i radicali liberi, quindi l'invecchiamento, le infiammazioni, le malattie cronico-degenerative, e insieme ai grassi polinsaturi anche i tumori, particolare quello della prostata.

L'acido linoleico e l'alfa-linoleico, oltre che molto importanti per controllare il colesterolo LDL, esplicano la loro azione anche favorendo l'elasticità delle arterie, contrastando la formazione di coaguli con la produzione di PGE1, contribuendo al controllo la pressione arteriosa così da ridurre i rischio di patologie cardiovascolari.

Altri fattori protettivi cardiovascolari presenti nelle noci sono l'arginina, aminoacido essenziale che fornisce alle pareti delle arterie il nitrossido, sostanza antiarteriosclerosi e la vitamina B9 (acido folico) che riduce i livelli di omocisteina.



I fitosteroli e delle fibre presenti nelle noci contribuiscono a ridurre l'assorbimento intestinale dei lipidi alimentari, favorendo il controllo del colesterolo e del peso.

Le fibre favoriscono anche l'insorgenza del senso di sazietà per cui le noci sono utili come spuntino tra i pasti, meglio se associate a frutta fresca.

Le noci hanno un bassissimo indice glicemico per cui non sono controindicate ai diabetici, anzi dovrebbero essere inserite nelle loro diete.

*



Mandorle

Calorie	kcal	595
Calorie	kj	2490
Grassi	g	52.05
Carboidrati	g	21.2
Proteine	g	21.06
Fibre	g	10.9
Zuccheri	g	4.93
Acqua	g	2.53
Amido	g	0.73



Le mandorle, meno grasse delle noci, possono essere considerate un alimento completo, altamente nutritivo, molto equilibrato, il cui utilizzo è consigliato nei momenti in cui l'organismo ha particolarmente bisogno di energia: deperimento, gravidanze, convalescenze, attività sportiva, superlavoro fisico e intellettuale.

Quindici mandorle posso fornire circa un ottavo del fabbisogno giornaliero di proteine; questo ne fa una fonte privilegiata di proteine per i vegani.

Secondo uno studio condotto dall'Health Research e Studies Center, l'assunzione regolare di acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico e l'acido palmitoleico contenuti nelle mandorle aiuta ad abbassare il colesterolo LDL e addirittura aumentare quello HDL.



In un trial clinico, nell'alimentazione di diabetici tipo 2, sostituendo per quattro settimane il 20% del fabbisogno calorico giornaliero con 60g di mandorle, si è determinato un incremento di acidi mono e polinsaturi, di vitamina E, magnesio e fibre.

Alla fine delle quattro settimane, i valori del colesterolo totale e di quello LDL, della glicemia e dell'insulinemia sono risultati significativamente più bassi rispetto a quelli riscontrati prima della modifica dietetica.

Quindi l'inserimento di mandorle in una dieta salutare ha effetti benefici sulla adiposità, controllo glicemico e il profilo lipidico, quindi potenzialmente capace di diminuire il rischio di malattie cardiovascolari nei pazienti con diabete di tipo 2.

Almond consumption improved glycemic control and lipid profiles in patients with type 2 diabetes mellitus

Sing-Chung Li¹, Yen-Hua Liu¹, Jen-Fang Liu, Wen-Hsin Chang, Chiao-Ming Chen, C.-Y. Oliver Chen



Il buon rapporto potassio/sodio rende le mandorle utili nel mantenimento di corretti valori pressori.

La riboflavina e la L-carnitina, contenute nelle mandorle, sono utili all'attività cerebrale e riducono il rischio di Alzheimer.

Il consumo di mandorle, grazie ai suoi componenti, può ridurre il rischio di cancro al colon, secondo uno studio del Dipartimento della Nutrizione dell'Università della California.

*



Componenti alimentari contenuti in 100 g / unità

Energia	564 kcal
Proteine	23,4 g
Carboidrati Totali	7,3 g
Fibre	15,3 g
Grassi Totali	48,9 g
Saturi	5,43 g
Monoinsaturi	33,73 g
Polinsaturi	7,56 g
Acido linoleico	7,38 g
Acido linolenico	0,18 g
β-carotene eq.,	200,00 µg
Vitamina K	60,00 µg
Vitamina E	0,14 mg
Calcio	114,00 mg
Ferro	4,5 mg
Fosforo	416,00 mg
Magnesio	121,00 mg
Potassio	962,00 mg

Pistacchi



I pistacchi sono il prodotto della pianta Pistacia vera.

La presenza nei pistacchi di sostanze con proprietà antiossidanti, dei fitosteroli, degli acidi grassi insaturi, di fibra e l'assenza di sodio porta benefici alle arterie, aiuta il controllo del colesterolo e della pressione, antagonizza i fenomeni infiammatori con una valida salvaguardia dell'apparato cardiocircolatorio.

La loro azione benefica si dimostra di particolare efficacia anche per il diabete di tipo 2. come confermato nell'International Congress of Nutrition di Granada: la ricchezza di fibre associata alla presenza di grassi mono e polinsaturi migliora la modulazione della glicemia postprandiale e il profilo dei lipidi ematici

Negli Stati Uniti, uno studio condotto dalla Tufts University, nel Massachusetts, ha dimostrato che gli antiossidanti contenuti nei pistacchi, tra cui la luteina e zeaxantina, svolgono un'azione protettiva delle strutture oculari soprattutto per gli anziani.



Se mangiati prima di fare svolgere attività sportiva permettono il risparmio del glicogeno muscolare con miglioramento della prestazione e se mangiati anche dopo facilitano il recupero energetico

Interessante il ruolo che i pistacchi hanno nella prevenzione dei tumori; a sostenerlo uno studio condotto dai ricercatori del Dipartimento di Medicina, Brigham and Women's Hospital e della Harvard Medical School di Boston.

A conferma, le ultime ricerche condotte dalla American Association for Cancer Research Frontiers che dimostrerebbero la riduzione del rischio di insorgenza del tumore al polmone con l'assunzione giornaliera di una ventina di pistacchi al giorno.

*



Parte edibile, %	37
Energia, kcal	647
Proteine totali, g	18,8
Lipidi totali, g	9,5
Colesterolo, mg	0
Carboidrati disponibili, g	5,1
Fibra alimentare totale, g	8,6
Folati totali, µg	55
Retinolo equivalente	
Retinolo eq. (RE), µg	5
β-carotene eq., µg	31
Vitamina E (ATE), mg	10,35
Vitamina K, µg	8,13
Acidi grassi saturi totali, g	5,19
Acidi grassi monoinsaturi tot., g	18,56
Acido oleico, g	18,25
Acidi grassi polinsaturi totali, g	27,76
Acido linoleico, g	24,23
Acido linolenico, g	3,46

Frutta secca



La miscela di acidi grassi mono e polinsaturi, fitosteroli, vitamina E, proteine e fibre fanno della frutta secca un alimento importante per la salute in termini di prevenzione delle più importanti malattie croniche.

Uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, dimostra che inserendo nella dieta giornaliera una moderata quantità di nocciole, mandorle, noci, noccioline o pistacchi, si ha un allungamento della vita con una riduzione media del 20% del rischio di morte per qualunque causa.

Con il regolare inserimento di frutta secca nella dieta si ha una riduzione del 29% del rischio di morte per patologie cardiovascolari e dell'11% per tumore.

Numerose evidenze fanno della frutta secca un ottimo alleato per la cura del diabete mellito e del controllo del peso, se assunta con moderazione e regolarità

*



Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano
Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
In collaborazione con: la diffusione e la promozione di questo modello sono attività fondamentali



Al primo livello dei prodotti alimentari, l'olio d'oliva è posto tra gli alimenti che devono essere presenti almeno nel pasto principale



Cosa si intende per olio?

Olio: *nome generico di numerose sostanze, liquide a temperatura ordinaria, diverse per composizione e proprietà ma somiglianti fra loro per certe caratteristiche esterne quali lipofilia, densità inferiore a quella dell'acqua, idrofobia.*

In origine si riferiva unicamente all'olio di oliva, quello ricavato dalla spremitura del frutto maturo (drupa) dell'olivo (*Olea europaea*).



Olio di oliva



Parte edibile, %	100
Energia, kJ	3696
Energia, kcal	899
Lipidi totali, g	99,9
Colesterolo, mg	0
VITAMINE LIPOSOLUBILI	
Retinolo eq. (RE), µg	36
β-carotene eq., µg	216
Vitamina E, mg	21,42

Acidi grassi

Ac. grassi saturi tot., g	14,46
Acido palmitico, g	10,64
Acido stearico, g	3,06
Acido arachidico, g	0,76
Ac. grassi monoinsat. tot., g	72,95
Acido palmitoleico, g	0,79
<i>Acido oleico, g</i>	<i>71,87</i>
Acidi eicosenoico, g	0,29
Ac. grassi polinsat. tot., g	7,52
<i>Acido linoleico, g</i>	<i>6,79</i>
<i>Acido linolenico, g</i>	<i>0,73</i>





L'acido oleico viene preso a misura dell'acidità dell'olio di oliva.



L'acidità è indice della qualità del prodotto..

Il valore dell'acidità inferiore allo 0,8% permette che a un olio venga attribuita la qualifica di alta qualità

In pratica in un olio di qualità devono essere presenti meno di 0,8 gr. di acido oleico libero in 100 gr. totali d'olio.



L'acido linoleico e l'acido α -linolenico sono nutrienti essenziali sono i precursori degli acidi polinsaturi a lunga catena

Il loro fabbisogno è di 9 a 18 gr /die per l'acido linoleico, e da 2 a 9 grammi/die per l'acido linolenico

L'acido linoleico è precursore della serie n-6 (ω 6), l'acido α -linolenico è precursore della serie n-3 (ω 3)

Il rapporto ideale ω 6/ ω 3 nell'alimentazione dovrebbe essere di 4/1.

Gli acidi grassi polinsaturi hanno anche un'importante funzione regolatoria grazie alla produzione di eicosanoidi che la funzione endoteliale, l'aggregazione piastrinica, la microcircolazione e l'infiammazione.



Azioni degli acidi grassi monoinsaturi presenti nell'olio d'oliva:

Profilo lipidico

- Diminuzione del colesterolo totale
- Diminuzione del colesterolo LDL
- Diminuzione dell'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità

Funzione vascolare

- Diminuzione dell'adesività monocitaria alle cellule endoteliali
- Riduzione della proliferazione delle cellule muscolari lisce
- Abbassamento dei valori pressori
- Riduzione dell'insulinemia



Il rischio di patologie cardiovascolari è quello su cui è meglio agisce l'olio d'oliva ed è anche il più noto.

L'aderenza alla dieta mediterranea è associata inversamente con i valori della pressione arteriosa e con la incidenza della ipertensione.

L'olio di oliva per se è inversamente associato con i valori della pressione sistolica e diastolica.

Psaltopoulou al, Am J Clin Nutr, 80: 1012-8, 2004



L'aderenza alla corretta dieta mediterranea porta a riduzione del grasso addominale e della circonferenza vita (EPIC study)

Lo studio PREDIMED non ha dimostrato un aumento di peso nel corso di una dieta ricca di acidi grassi monoinsaturi

Questo può essere spiegato con l'effetto saziante delle diete in cui è presente l'olio d'olivo.

Lopez-Miranda J et al, Nutr Metab Cardiovasc Dis, 20: 284-294, 2010



Il diabete mellito patologia, strettamente collegata con l'obesità, si giova delle qualità dell'olio d'olivo inserito nella dieta mediterranea, infatti è stata dimostrata una riduzione dell'insorgenza della patologia.

Martinez-Gonzalez MA et al, BMJ, 336: 1348-51, 2008



In ogni fascia d'età è consigliabile l'utilizzo dell'olio d'oliva.

Gli Acidi Grassi Essenziali sono importanti per lo sviluppo embrionale e l'accrescimento del bambino; nell'olio d'oliva sono presenti in proporzioni quasi sovrapponibili a quelle del latte materno e favoriscono la mineralizzazione delle ossa e lo sviluppo dell'apparato scheletrico.

Uso costante e corretto dell'olio d'oliva è utilissimo nell'età anziana infatti l'ossidazione delle LDL, il mantenimento dell'integrità strutturale delle membrane delle cellule del sistema nervoso, l'azione antiossidante antagonizzante i radicali liberi, la formazione dell'ossido nitrico ad azione vasodilatatrice e antibatterica rallenta i processi d'invecchiamento in generale con azione anche su quello cerebrale.

Perrig WJ, Perrig P, Stehelin B, J Am Geriatr Soc 45: 718-724; 1997



FDA (2004) ha consentito di inserire uno specifico “claim” sull’etichetta degli oli di oliva , per informare i consumatori che è stata riscontrata una capacità dell’olio di oliva di ridurre i rischi di malattie cardiovascolari



“Limited and not conclusive scientific evidence suggests that eating about 2 tablespoons (23 grams) of olive oil daily may reduce the risk of coronary heart disease due to the monounsaturated fat in olive oil. To achieve this possible benefit, olive oil is to replace a similar amount of saturated fat and not increase the total number of calories you eat in a day.”



Nutriente	Dose di uso necessaria per poter ottenere /indicare l'effetto benefico	Messaggi salutistici ammessi
Vitamina E	(almeno 15% di 20 mg, pari a 3 mg)	"L'olio extravergine di oliva è un alimento ricco di vitamina E, che protegge le cellule del corpo dal danno ossidativo"
Grassi monoinsaturi e polinsaturi	/	"La sostituzione di grassi saturi con grassi monoinsaturi e polinsaturi contenuti nell'olio extravergine di oliva può aiutare a mantenere i normali livelli di colesterolo LDL nel sangue"
Polifenoli dell'olio di oliva	5 mg di idrossitirosolo e derivati (oleuropeina, tirosolo) al giorno che EFSA considera consumabili entro una dieta bilanciata	"I polifenoli dell'olio di oliva possono evitare lo stress ossidativo", "hanno effetti antiossidanti", "migliorano il metabolismo dei grassi", "proteggono la frazione LDL dal danno ossidativo".

*



Molti altri olii vegetali hanno proprietà simili a quelle dell'olio di oliva che è quello più conosciuto, apprezzato e usato.

Concrete alternative all'olio di oliva sono principalmente l'olio di mais, di semi di arachidi e di semi di girasole



Energia, kJ	3696
Energia, kcal	899
Lipidi totali, g	99,9
Colesterolo, mg	0

Olio di Mais

ACIDI GRASSI

Acidi grassi saturi totali, g	19,39
Acido laurico, g	0,10
Acido miristico, g	0,27
Acido palmitico, g	9,91
Acido stearico, g	2,5
Acido arachidico, g	2,28
Acido beenico, g	3,25
Acidi grassi monoins. totali, g	52,52
Acido oleico, g	51,30
Acido erucico, g	1,22
Acidi grassi polins. totali, g	27,87
Acido linoleico, g	27,87
Acido linolenico, g	0,00



L'olio di mais viene estratto dal germe racchiuso nelle cariossidi della pianta *Zea mays*.

La resa è solamente al 15-20%, quindi bassa, ma bisogna considerare che, in un certo senso, è un materiale di scarto della produzione di farina e di amido che è il principale motivo di coltivazione del mais.

L'olio grezzo, di colore rosso ambrato, diventa chiaro, limpido e di sapore neutro con la raffinazione.

I livelli della vitamina E sono elevatissimi nell'olio di mais grezzo ma notevolmente ridotti in quello rettificato; in ogni caso ancora più che sufficienti per mantenere gli effetti benefici

Il processo di raffinazione fa acquistare all'olio la resistenza alla perossidazione.

Il significativo contenuto di acido linoleico, di acido oleico e di vitamina E fanno di questo olio un utile strumento di prevenzione delle patologie cardiovascolari.

È preferibile usarlo a crudo.

*



Energia, kJ	3700
Energia, kcal	900
Lipidi totali, g	100
Colesterolo, mg	0
Vitamina E (ATE), mg	15,20
ACIDI GRASSI	
Acidi grassi saturi totali, g	19,39
Acido laurico, g	0,10
Acido miristico, g	0,27
Acido palmitico, g	9,91
Acido stearico, g	2,53
Acido arachidico, g	2,28
Acido beenico, g	3,25
Acidi grassi monoin. totali, g	52,52
<i>Acido oleico, g</i>	<i>51,30</i>
Acido erucico, g	1,22
Acidi grassi polin. totali, g	27,87
<i>Acido linoleico, g</i>	<i>27,87</i>
<i>Acido linolenico, g</i>	<i>0,00</i>

Olio di arachidi



L'olio di arachidi si estrae dai semi dell'*Arachys hypogea* L.

Di colore giallo chiaro e dotato di gradevole sapidità trova largo impiego nell'alimentazione.

In cucina, dato l'alto contenuto di acido oleico, per le frittiture ,viene considerato il più adatto allo scopo rispetto agli altri oli di semi e una valida alternativa all'olio d'oliva.

Il ridotto contenuto di grassi saturi, la valida presenza di acidi polinsaturi e vitamina E lo rende utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Energia, kJ	3696
Energia, kcal	899
Lipidi totali, g	99,9
Colesterolo, mg	0
Vitamina E (ATE), mg	49,20
ACIDI GRASSI	
Acidi grassi saturi totali, g	11,24
Acido palmitico, g	5,92
Acido stearico, g	4,78
Acido arachidico, g	0,54
Acidi grassi monoins.tot., g	33,37
Acido palmitoleico, g	0,27
Acido oleico, g	32,91
Acidi eicosenoico, g	0,19
Acidi grassi polins. tot., g	50,22
Acido linoleico, g	49,89
Acido linolenico, g	0,33

Olio di semi di girasole



L'olio di semi di girasole è un olio che viene estratto dai semi dell'*Helianthus annuus*.

Attraverso specifica selezione, è stata ottenuta una varietà di arachide a più elevato contenuto di acido oleico quindi con maggiore resistenza alla degradazione termica e all'ossidazione.

Possibile l'impiego in friggitoria al posto dell'olio di oliva

Con più dell'80% di acidi grassi insaturi e una elevata concentrazione di Vitamina E risulta utile per la prevenzione cardiovascolare e la riduzione dello stress ossidativo

*



Olio di Avocado

Presenta un contenuto di acidi grassi qualitativamente è molto simile a quello dell'olio di oliva. È ricco di tocoferoli (vitamina E), carotenoidi (precursori della vitamina A) e fitosteroli (beta-sitosterolo, campesterolo, citrostadienolo, ecc.)

Utile per antagonizzare i radicali liberi e per il controllo del colesterolo



Olio di Cocco

È un olio ricco acidi grassi a catena media, che forniscono forniscono un apporto energetico di 8,3 kcal per grammo nettamente superiore a quello dei carboidrati

Questa caratteristica fa sì che sia utilizzato nella nutrizione enterale o parenterale in malattie critiche, terminali o in condizioni di rapido deperimento



Olio di Germe di grano



I pregi nutrizionali dell'olio di germe di grano sono imputabili principalmente alla ricchezza in vit E e acidi grassi polinsaturi che lo rendono efficace nella riduzione del rischio cardiovascolare e nella moderazione dello stress ossidativo generalizzato.

Olio di semi di Cartamo

Da segnalare la significativa presenza di acido linoleico coniugato (CLA) perché sembra utile per il mantenimento o il raggiungimento di un normale peso corporeo, per l'aumento della massa magra e per l'aumento della sensibilità all'insulina.



L'EFSA, Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare non ha ancora riconosciuto queste proprietà.



Olio di Colza/Canola

Dall'originaria colza, per selezione o trattamento con radiazioni UV si è ottenuta una pianta chiamata Canola, acronimo di CANadian Oil Low Acid, in cui la concentrazione di acido erucico, elevata nella colza, è scesa a livelli non tossica

L'olio di canola è per produzione secondo soltanto a quello di Palma e all'olio di Soia

Nell'olio di colza risulta ottimale anche la proporzione tra omega-tre e omega-sei che insieme al basso livello di acidi grassi saturi lo rende particolarmente utile per i diabetici



Olio di semi di Semi di Enotera

Olio ricco di acido gamma-linolenico può agire sull'infiammazione, inibendo la sintesi di prostaglandine pro-infiammatorie (PGE2) e leucotrieni, nonché producendo prostaglandine della serie 1 (PGE1) dotate di attività antiaggregante piastrinica, cardioprotettiva, antiaterogena, vasodilatatrice e antiflogistica



Olio di Semi di Lino



In letteratura esistono alcune evidenze preliminari sulle possibili proprietà antitumorali dei semi di lino, in riferimento al tumore della prostata; tali proprietà sarebbero da ricondurre all'abbondante contenuto in lignani e acidi grassi polinsaturi.

L'olio di semi di lino va consumato crudo per non alterarne le proprietà organolettiche



Olio di Riso

Importante caratteristica dell'olio di riso è l'elevata concentrazione di vitamina E in rapporto 1:1 tra tocotrienoli e tocoferoli e la presenza di gamma orizanolo, costituito da una miscela di esteri dell'acido ferulico con steroli vegetali e alcoli triterpenici.

Per la ricchezza in tocoferoli in acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) e polinsaturi (acido linoleico), all'olio di riso sono attribuite proprietà ipocolesterolemizzanti, ipotrigliceridemizzanti, preventive delle malattie cardiovascolari, antiossidanti e antinfiammatorie.



Grazie per l'attenzione

