



Fenoli dell'olio, i guardiani del sistema cardiovascolare

La dieta mediterranea arricchita dall'assunzione di olio extravergine di oliva e noci riduce l'insorgenza delle malattie di questo apparato. È quanto emerge dai risultati dello studio di due ricercatori americani pubblicati su prestigiose riviste scientifiche

DI LORENZO CERRETANI

Parlano degli effetti salutistici dell'olio extravergine di oliva abbiamo più volte tirato in ballo la sua peculiare composizione chimica rimarcando la funzione svolta dai diversi componenti (macro e micro) che lo costituiscono. Abbiamo spesso evidenziato come alcuni micro componenti siano presenti esclusivamente nell'olio extravergine di oliva e in particolare tra questi abbiamo richiamato l'importanza dei composti a struttura fenolica, chiamati anche polifenoli o biofenoli.

Un articolo scientifico pubblicato nel mese di marzo 2013 sulla rivista *Current Atherosclerosis Reports* ha considerato le recenti ricerche che hanno individuato una relazione tra gli effetti dell'assunzione di composti fenolici e l'insorgenza di malattie cardiovascolari. I due autori Tangney e Rasmussen del Rush University Medical Center di Chicago hanno redatto tale articolo analizzando e riassumendo i risultati delle più attuali indagini scientifiche che hanno considerato il contenuto in composti fenolici in diversi alimenti e il loro effetto sulla salute umana.

Come noto, i composti fenolici hanno



▲ L'olio extravergine è ottimo per ridurre l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

origine naturale e si trovano in diverse specie vegetali e, quindi, in diversi prodotti da questi derivati: frutta fresca e secca, verdura, spezie ed erbe aromatiche, tè, cacao e altri. In natura sono noti più di 500 differenti composti fenolici che, per semplificare, vengono raccolti in gruppi (o classi) in funzione della similitudine delle strutture chi-

miche. I due autori statunitensi hanno suddiviso i composti fenolici degli alimenti in cinque gruppi: flavonoidi, lignani, acidi fenolici, stilbeni e altri composti fenolici. La tabella riporta la distribuzione dei diversi composti fenolici in vari alimenti comuni; tale tabella è stata elaborata dagli autori dell'articolo prendendo in considerazione i

Gruppo fenolico e contenuto in alimenti comuni secondo recenti ricerche scientifiche

GRUPPO	SOTTOGRUPPO	FONTE NELLA DIETA (mg/porzione)			
		<25	25-50	25-100	>100
Flavonoidi	Flavonoli	Te nero	Spinaci	Capperi	
		Noci	Susine		
		Fagioli neri	Cipolla		
		Ciccolata nera	Mirtillo		
		Vino rosso			
		Mandorle			
		Vino bianco			
	Flavoni	Olivo extravergine di oliva			
		Origano			
	Antocianine	Olivo extravergine di oliva			
Vino rosso		Fagioli neri Susine	Mirtillo		
Lignani		Olivo extravergine di oliva		Semi di lino	Olivo di sesamo
Acidi fenolici	Acidi idrossibenzoici e idrossicinnamici	Succo di uva	Semi di lino	Susine	Caffè
		Vino rosso	Te nero		Noci
		Rosmarino	Olive verdi		Mirtillo
		Uva	Fagioli neri		
		Ciocolata nera			
		Vino Bianco			
		Cacao			
		Origano			
		Olivo extravergine di oliva			
Stilbeni		Vino bianco			
		Vino rosso			
Altri composti fenolici		Olivo extravergine di oliva		Olive verdi	
		Caffè			
		Vino rosso			
		Vino bianco			

Rielaborato da Tangney e Rasmussen, *Curr Atheroscler Rep*, 2013

risultati di ricerche scientifiche condotte da più scienziati che valutavano il contenuto quantitativo medio di ciascuna classe di composti fenolici in diversi alimenti. Come evidenzia la tabella, l'olio extravergine di oliva, così come le olive, contiene varie tipologie di composti fenolici appartenenti ai diversi gruppi.

Tangney e Rasmussen hanno sottolineato che al di là delle già note attività antiossidanti riconosciute ai composti fenolici, le recenti ricerche riconoscono a tali composti proprietà di tipo immunomodulatorio e vasodilatatorio che possono contribuire a ridurre il rischio di insorgenza di malattie

cardiovascolari. Queste ultime proprietà sono state recentemente provate da evidenze epidemiologiche e test.

Tra le diverse ricerche citate da Tangney e Rasmussen va ricordato lo studio Predimed (consultabile alla pagina www.predimed.org) che è stato condotto tra il 2003 e il 2013 dimostrando l'importante ruolo della dieta mediterranea sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari. In particolare, alcuni dei risultati di questa ricerca sono stati pubblicati nel numero di aprile 2013 della prestigiosissima rivista scientifica *The new England journal of medicine*. Nello specifico quest'ultimo ar-

ticolo pubblica i risultati di una ricerca condotta su 7.447 volontari (di età compresa tra 55 e 80 anni con il 57% di donne) concludendo che tra i soggetti ad alto rischio cardiovascolare l'attuazione di una dieta mediterranea, completata con l'assunzione di olio extravergine di oliva e noci, riduce l'incidenza dei principali problemi cardiovascolari. La quantità di olio extravergine consigliata nella dieta mediterranea oggetto dello studio era pari ad almeno quattro cucchiaini al giorno ovvero a circa 60 ml. ■

La bibliografia può essere richiesta all'autore.