

L'olio extra vergine di oliva di grande qualità protegge il fegato

E' noto che una dieta troppo ricca di grassi può provocare steatosi, insulino resistenza e riduzione della capacità di desaturazione epatica. L'olio extra vergine di oliva ricco di antiossidanti impedisce che il fegato vada in stress ossidativo sistemico

L'olio extra vergine di oliva di alta qualità protegge anche il fegato.



E' la conclusione a cui sono giunti i ricercatori del Lipid Center dell'Università del Cile.

E' noto infatti che una dieta troppo ricca di grassi possa produrre sul nostro fegato stress ossidativo, steatosi, insulino resistenza e ridurre la capacità di desaturazione epatica.

I ricercatori cileni hanno provato quindi a comprendere gli effetti di una dieta ricca di olio extra vergine di oliva con alto contenuto di antiossidanti su cavie da laboratorio precedentemente alimentate perchè sviluppassero patologie croniche al fegato.

Alcune cavie sono state alimentate con una dieta standard (10% di grassi, 20% di proteine, 70% carboidrati) e altri con una dieta ricca di grassi (grasso 60%, 20% di proteine, 20% carboidrati) per 12 settimane.

Ai topolini è quindi stata data un'aggiunta di 100 mg di olio extra vergine di oliva al giorno nella dieta. In particolare gli oli utilizzati prevedevano tre livelli diversi di antiossidanti.

Al termine del periodo di prova, sangue e tessuti sono stati analizzati.

I ricercatori hanno verificato che l'olio extra vergine di oliva col più alto contenuto di antiossidanti ha ridotto significativamente l'accumulo di grassi nel fegato, riducendo le alterazioni metaboliche causate da una dieta ricca di grassi, producendo inoltre una normalizzazione dei parametri di stress ossidativo.

Secondo i ricercatori cileni l'utilizzo di olio extra vergine di oliva ad alto contenuto fenolico può dunque prevenire lo stress ossidativo del fegato, riducendo la sintesi dei pericolosi e dannosi acidi grassi polinsaturi a lunga catena.

Bibliografia

Miguel Angel Rincón-Cervera, Rodrigo Valenzuela, María Catalina Hernandez-Rodas, Macarena Marambio, Alejandra Espinosa, Susana Mayer, Nalda Romero, Cynthia Barrera, Alfonso Valenzuela, Luis A. Videla, Supplementation with extra virgin olive oil rich in antioxidants prevents hepatic oxidative stress and reduction of desaturation capacity in mice fed high fat diet: effects on fatty acid composition in liver and extra hepatic tissues, Nutrition, Available online 17 May 2016, ISSN 0899-9007