

L'olio extra vergine d'oliva è un antidepressivo naturale

Quale rapporto corre tra la nostra psiche e l'olio extra vergine di oliva? Le qualità benefiche dell'olio sui disturbi dell'umore sono importanti e meritano di essere approfondite. A

OlioInTavola Cinzia Chiarion ospiterà la psichiatra Marina Zazo

Domenica 27 novembre 2016 alle ore 15,30 ad OlioInTavola in programma a Castelnuovo (50 Km da Firenze 10 Km da Arezzo), l'angolo dedicato ad OlioSalute curato da Cinzia Chiarion, ospiterà la dr.ssa Marina Zazo, psichiatra, cofondatrice e docente della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Pisa, per parlare delle qualità benefiche dell'olio extravergine sui disturbi dell'umore.

"Quest'anno – precisa la dr.ssa Chiarion – ho invitato la dr.ssa Zazo, una psichiatra che apprezzo molto, per parlare dei benefici che il consumo dell'olio extravergine ha sul tono dell'umore, perché esiste una stretta correlazione tra alimentazione e benessere mentale. In particolare l'assunzione di grassi polinsaturi della serie omega 3 presenti anche nell'olio extravergine di oliva è un toccasana per la nostra salute mentale. Marina Zazo parlerà degli effetti della dieta mediterranea sul rischio di sviluppare disturbi mentali come ansia e depressione. Citerà un recente studio secondo il quale chi assume grassi trans e grassi idrogenati - presenti soprattutto nei prodotti dolciari e nei cibi fast-food - aumenta del 48% il rischio di sviluppare depressione rispetto a colui che, invece, assume olio extravergine di oliva. Ricorderà, infine, che i componenti dell'extravergine sono in grado di modulare i processi metabolici dell'organismo e di apportare benefici terapeutici in campo neuro-psichiatrico contrastando lo stress ossidativo, i processi infiammatori e la morte cellulare dei neuroni."

"Assieme al pubblico - conclude la dr.ssa Chiarion - cercherò in tutti i modi di costringere la dott.ssa Zazo a raccontarci più cose possibili sul rapporto che corre tra la nostra psiche e l'olio extravergine di oliva perché l'argomento stuzzica parecchio la curiosità di tutti noi."

Dopo l'incontro con Marina Zazo, ad OlioInTavola è prevista una Tavola Rotonda di esperti sull'andamento dell'annata olearia 2016, sugli attacchi della mosca, sugli effetti dei trattamenti e sul futuro dell'olivicoltura.

di **C. S.**

pubblicato il **20 ottobre 2016** in **Strettamente Tecnico > Eventi**

L'oleocantale contenuto nell'olio extravergine d'oliva uccide alcune cellule tumorali



Ricercatori statunitensi hanno scoperto che questa sostanza, contenuta soltanto nell'olio extravergine di oliva, è in grado di attaccare le cellule cancerose e di salvaguardare quelle sane, "mettendole a dormire".



L'olio extravergine di oliva è una componente fondamentale della dieta mediterranea e come tale è stato fatto oggetto di ricerche e studi per individuare quali caratteristiche possiede, per mantenere in buona salute chi ne fa uso.

In particolare, uno dei suoi ingredienti viene studiato approfonditamente:

l'**oleocantale**, composto fenolico naturale che si trova esclusivamente nell'olio extravergine di oliva, e che è, l'altro, responsabile del suo sapore piccante.

Gli studi condotti finora hanno indicato che **agirebbe proprio come i comuni antinfiammatori non steroidei**, inibendo la *ciclossigenasi* (COX), un enzima che svolge un ruolo cardine nei meccanismi infiammatori.

Inoltre, i ricercatori hanno verificato che inibisce la proteina ADDLs che danneggia le cellule del cervello, cuore, polmoni e altri importanti organi, con effetti devastanti sugli individui anziani, essendo anche una delle principali cause **dell'insorgenza del morbo di Alzheimer**.

Ora, si è aggiunta un'ulteriore scoperta fatta da ricercatori statunitensi: **Paul Breslin**, uno scienziato nutrizionale dell'*Università di Stato Rutgers del New Jersey*; **David Foster** e **Onica LeGendre**, biologi del cancro presso l'*Hunter College di New York*.

I risultati del loro studio, pubblicati sulla Rivista *Molecular & Cellular Oncology*, dimostrerebbero che l'**oleocantale è in grado di uccidere delle varietà di cellule tumorali senza danneggiare quelle sane**.

In verità, gli scienziati sapevano che tale ingrediente è in grado di aggredire alcune cellule tumorali, ma nessuno veramente aveva dimostrato come questo potesse accadere.

Breslin aveva pensato che l'oleocantale potesse prendere di mira una proteina chiave nelle cellule tumorali in grado di innescare la morte cellulare programmata, processo conosciuto con il termine **apoptosi**. Confrontandosi con i colleghi biologi nel corso di un Seminario svoltosi alla Rutgers University, Breslin decise di testare questa ipotesi con l'aiuto appunto di Foster e LeGendre.

"Avevamo bisogno di determinare se l'oleocantale fosse in grado di aggredire la proteina - ha dichiarato Breslin - causando la morte delle cellule".

Dopo aver applicato oleocantale sulle cellule tumorali, Foster e LeGendre hanno scoperto che queste morivano molto rapidamente, in un tempo compreso tra i 30 e i 60 minuti. Dato che la morte cellulare programmata dura tra 16 e 24 ore, gli scienziati hanno capito che dovesse intervenire qualcos'altro a determinare il collasso delle cellule tumorali e a farle morire.

La risposta è stata fornita dalla biochimica LeGendre: le cellule erano state uccise dai loro stessi enzimi.

L'oleocantale aveva perforato le microvescicole all'interno delle cellule tumorali che conservano i rifiuti della cellula stessa - la cellula "cassonetto", come l'ha chiamata Breslin, o "*centro di riciclaggio*", come viene indicata da Foster. Tali microvescicole (**lisosomi**) che contengono una serie di enzimi in grado di degradare tutti i tipi di polimeri biologici, sono più grandi nelle cellule tumorali rispetto alle quelle sane, e contengono un sacco di rifiuti.

"Una volta che si rompono, si scatena l'inferno", ha osservato Breslin.

Ma l'oleocantale, come hanno appurato i ricercatori, non danneggia le cellule sane, limitandosi ad arrestare temporaneamente il loro ciclo di vita: *"le mette a dormire"*, per usare l'immagine di Breslin.

Gli autori dello studio affermano che il prossimo passo logico è quello di andare al di là delle condizioni di laboratorio e di dimostrare che l'oleocantale è in grado di uccidere le cellule tumorali negli animali vivi.

"Abbiamo anche bisogno di capire perché alcune cellule cancerose sono più sensibili all'oleocantale rispetto a quelle sane", ha concluso Foster