

# L'insalata senza olio extra vergine d'oliva fa male alla salute



*L'insalata scondita è un boomerang per la linea e la salute. L'olio extra vergine d'oliva è infatti il vettore di assorbimento di molte vitamine liposolubili. Inoltre aiuta stimolare il senso di sazietà non solo a livello olfattivo ma anche nel momento della digestione*

L'insalata scondita, spesso pranzo di chi vuole tornare in forma prima della prova costume, fa male alla salute. Di per sé non provoca o accentua alcuna patologia ma certamente riduce fortemente il potenziale benefico delle verdure e lasciandoci un languorino, ovvero non limitando il senso di fame, rischia di indurre squilibri dietetici.

**Eppure basta poco, un filo di olio extra vergine d'oliva, perchè un'insalata mista diventi un pasto più nutriente che aiuti anche a preservare la linea.**

Innanzitutto occorre ricordare che, con la dieta quotidiana, è necessario assorbire un po' di grassi, nella misura del 30% circa del nostro fabbisogno calorico giornaliero. Ecco che allora, su 2000 Kcal, 30 grammi di olio extra vergine di oliva rappresentano l'apporto ottimale, anche in virtù del perfetto rapporto tra grassi saturi e insaturi.

Considerando l'utilizzo di olio per la preparazione del pasto serale, 10-15 grammi di olio extra vergine di oliva di alta qualità nell'insalata mista per il pranzo rappresentano un buon modo per restare in forme senza eccessivi sacrifici.

Già perchè **l'olio extra vergine di oliva di alta qualità, in virtù dei suoi profumi, accentua il senso di sazietà**, quindi riducendo la fame che può indurre a sgarrare nella dieta. Lo stesso apporto di extra vergine, secondo una ricerca della Technische Universität di Monaco di Baviera in collaborazione con l'Università di Vienna, riduce l'assorbimento degli zuccheri da parte del fegato agendo contemporaneamente sui livelli della glicemia, contribuendo ad abbassarla in maniera meno rapida e di conseguenza rendendo meno rapido nel ripresentarsi anche il senso di fame. Un duplice effetto benefico importante per la salute e il mantenimento della linea, tanto che i ricercatori, al termine della sperimentazione, hanno proprio consigliato l'extra vergine per diete a basso apporto calorico.

Non solo, **l'olio è vettore di assorbimento delle vitamine liposolubili**. Le vitamine liposolubili sono quelle che si sciolgono nei grassi (vitamine A, D, E e K). Soltanto la vitamina D può essere sintetizzata dal nostro organismo con l'esposizione alla luce solare, mentre le altre devono essere introdotte con l'alimentazione. La vitamina A si trova soprattutto in verdure a foglia verde (insieme a C e K). Sono ricchi di beta-carotene la frutta e gli ortaggi giallo-arancioni o di colore verde scuro come: carote, zucca, broccoli, spinaci, albicocche, melone e papaia. Adeguate quantità di vitamina E sono presenti in: olio di oliva e oli vegetali in genere, germe di grano, cereali integrali, vegetali a foglia verde e frutta secca a guscio. Tutto questo fa capire quanto importante sia l'olio extra vergine di oliva per l'assorbimento delle vitamine che, pur presenti nelle verdure dell'insalata, non sarebbero assorbite dal nostro intestino senza un po' di grasso buono: appunto l'olio extra vergine di oliva