

L'olio extra vergine di oliva fa bene alle nostre ossa

L'osteoporosi provoca fratture ossee con maggiore frequenza, limitando la libertà e peggiorando la qualità della vita di chi ne soffre. Bastano 4-5 cucchiaini di ottimo olio extra vergine di oliva al giorno per dimezzare i rischi

L'Università Rovira i Virgili di Terragona ha scoperto che un consumo regolare e abbondante di olio extra vergine di oliva di qualità riduce del 51% il rischio di fratture ossee dovute a osteoporosi.



Non è la prima ricerca che dimostra come l'olio extra vergine di oliva protegga le nostre ossa, già altri studi avevano evidenziato come l'olio potesse favorire l'accumulo di calcio, ma è certamente la prima ricerca che mette in diretta correlazione la riduzione di un rischio patologico alle ossa con un consumo di olio extra vergine di oliva.

Questo studio, pubblicato sulla rivista *Clinical Nutrition*, è stato condotto in un totale di 870 persone di età compresa tra 55 e 80 anni. Persone ad alto rischio di malattie cardiovascolari.

Queste persone sono stati reclutate dai medici ambulatoriali dell'Istituto Catalano della Sanità della regione di Tarragona, che ha partecipato allo studio PREDIMED (prevenzione con la dieta mediterranea).

Dopo quasi nove anni di media di monitoraggio, i ricercatori hanno scoperto che coloro che consumano più olio extra vergine di oliva, equivalente a 4-5 cucchiaini al giorno, hanno un rischio minore di fratture dovute a osteoporosi, indipendentemente dai altri fattori di rischio.

Ma perchè? Secondo Monica Bulló e Jordi Salas-Salvado, dell'Unità Nutrizione Umana della URV e membri della Health Research Institute Pere Virgili, i benefici sarebbero dovuti "a tutte le sostanze che compongono l'olio vergine, primi tra tutti i polifenoli e altri componenti antiossidanti e anti-infiammatori."

Non basta consumare dunque olio extra vergine d'oliva, occorre consumare olio extra vergine ricco di polifenoli, quindi un po' amaro e piccante.

di **T N**

pubblicato il **03 febbraio 2017**