

TEATRO NATURALE

AGRICOLTURA - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE

L'olio d'oliva come veicolo di salute, dai fenoli al coenzima

Q10. Prove tecniche di superfood

La scienza medica sta concentrando la propria attenzione sull'alimentazione, come cardine del benessere, della qualità della vita e di supporto al trattamento di molte patologie. Seguendo quest'onda nascono i superfood, ovvero cibi che concentrano composti utili al nostro organismo

Un'alimentazione bilanciata ed equilibrata, seguendo le regole della Dieta Mediterranea, è un toccasana per la nostra salute.

Il problema è che questo tipo di alimentazione mal si concilia con lo stile di vita del mondo occidentale d'oggi, che dedica sempre meno tempo alla preparazione dei pasti e alla scelta degli ingredienti.

Per qualche tempo si è pensato di ovviare agli squilibri nutritivi causati da una cattiva alimentazione con gli integratori. Bustine o pastiglie che dovevano servire a integrare quanto il nostro corpo non riceveva col cibo. In teoria, perchè in pratica si è scoperto che la biodisponibilità degli elementi contenuti negli integratori è spesso minima.

E' così nato il nuovo filone dei superfood, ovvero cibi arricchiti artificialmente di sostanze utili al nostro organismo.

Precursori dei superfood sono stati gli yogurt con fermenti lattici e i molti cibi vitaminizzati.

Anche l'olio d'oliva, presto, potrebbe rientrare nella categoria dei superfood, non per i suoi fenoli naturalmente contenuti ma magari per quelli aggiunti, dopo averli estratti dalle foglie, oppure per il coenzima Q10, inserito nell'olio dopo averlo micro-incapsulato.

L'olio extra vergine di oliva è già un cibo dall'alto valore salutistico, per l'alto tenore in acidi grassi monoinsaturi e il giusto rapporto con saturi e polinsaturi, per i contenuti in tocoferoli, in squalene e in fenoli.

All'olio extra vergine di oliva potrebbero però venire aggiunti ulteriori quantità di fenoli, magari estratti dalle foglie. Secondo l'Università di Jaen da 100 grammi di foglie secche è possibile estrarre ben 1350 mg di fenoli antiossidanti. Il processo di lavorazione sarebbe estremamente semplice, prevedendo solo di scaldare queste foglie a 180 gradi per poco più di 8 minuti. Gli antiossidanti così ottenuti, dopo purificazione, potrebbero venire inseriti tal quali nell'olio. Come dimostrato sull'olio di soia, infatti, la stabilità ossidativa di questi composti è minore quanto nano-incapsulati che non usati tal quali.

L'olio così ottenuto, sebbene contenga antiossidanti assolutamente naturali, poiché ottenuti dalle foglie di olivo, non potrebbe fregiarsi della denominazione di extra vergine di oliva ma avrebbe il beneficio di poter utilizzare una materia prima di bassa qualità di partenza, aggiungendo poi la quantità di fenoli desiderata in ragione dell'effetto salutistico desiderato.

Un superfood, a partire dall'olio extra vergine di oliva, è anche quello che prevede l'aggiunta dell'enzima Q10 all'olio. Questo composto è indispensabile al nostro organismo, specie in tarda età, ed è contenuto in pochi alimenti come cereali integrali e germe di grano, pesce (soprattutto sardine), vegetali come gli spinaci e noci. Si tratta di alimenti che non entrano così frequentemente nella dieta quotidiana e l'assunzione di sufficienti quantità di coenzima Q10 è legata ad integratori. Presso l'Università di Guangzhou in Cina hanno pensato di inserire il coenzima Q10 nell'olio d'oliva, previo micro-incapsulamento. L'olio d'oliva è infatti sempre più un prodotto altamente consigliato per la salute ed ha il vantaggio, essendo un condimento, di essere consumato quotidianamente senza sforzo. Le prime prove hanno mostrato un'ottima resistenza del coenzima Q10 micro-incapsulato e inserito nell'olio a elevate temperature e ossidazione da raggi UV, offrendo al contempo una buona biodisponibilità dell'elemento nelle prove effettuate in vitro.

L'olio d'oliva arricchito potrebbe presto entrare dunque nell'olimpo dei superfood. Rischi e opportunità sono tutti da valutare.

di **R. T.**

pubblicato il **14 ottobre 2016** in **Strettamente Tecnico > L'arca olearia**