

L'olio extra vergine di oliva protegge il nostro corpo, l'olio d'oliva no

Un interessante studio spagnolo, realizzato dall'Università di Granada, ha messo in confronto extra vergine e olio d'oliva nella terapia della fibromialgia, una patologia invalidante dovuta probabilmente a uno stato di infiammazione e stress ossidativo di muscoli e nervi

La fibromialgia è una malattia invalidante, colpendo muscoli e ossa, provocando dolori continui e imponendo limiti all'attività lavorativa e personale di chi vi soffre.

Le cause della fibromialgia, purtroppo, non sono ancora note e pertanto la sola terapia possibile è sintomatica, ovvero tesa alla riduzione dei sintomi e al miglioramento della qualità della vita dei pazienti. Sebbene le cause non siano ancora ufficialmente conosciute sono molti gli studi che mettono in correlazione la fibromialgia con alterazioni ormonali e neuronali, aumento dello stato infiammatorio e dello stress ossidativo.

Alcune di questi fenomeni fisiologici possono essere curati, insieme con la terapia farmacologica, con un'adeguata dieta che possa ridurre lo stress ossidativo e lo stato di infiammazione cronica.

Uno studio spagnolo, realizzato dall'Università di Granada, ha cercato di indagare in che misura gli oli di oliva possono aiutare i pazienti affetti da fibromialgia.

Lo studio ha visto coinvolte 23 donne, visto che proprio le donne soffrono di questa patologia più degli uomini.

Le donne coinvolte nello studio, della durata di tre settimane, sono state divise in due gruppi, l'uno utilizzava olio extra vergine di oliva di alta qualità (ad alto tenore fenolico) mentre il secondo gruppo utilizzava olio d'oliva.

Oltre a questionari e interviste sullo stato psico fisico, le pazienti dovevano fornire anche campioni di sangue, a cadenze regolari, per misurare i diversi parametri ossidativi.

I risultati hanno mostrato che il gruppo nutrito con olio extra vergine aveva ridotto in modo significativo i marker di stress ossidativo, in particolare ha avuto una maggiore riduzione dei livelli di carbonili proteici e dei livelli di perossidazione lipidica, mentre il gruppo alimentato con olio d'oliva non ha mostrato tali effetti.

Nessuna differenza, invece, è stata notata in merito all'attività enzimatica tra i due gruppi. Così come è aumentato per tutti i livelli di zinco, sintomo evidente che l'olio aumenta la biodisponibilità di questo elemento.

Nel complesso, però, mentre il gruppo che ha utilizzato olio extra vergine di oliva ha mostrato benefici misurabili per la salute, il gruppo alimentato con olio di oliva non ha avuto alcun effetto benefico, mostrando anzi un peggioramento dei valori per alcuni parametri.

I ricercatori hanno così concluso che è solo l'olio extra vergine di oliva a poter proteggere dallo stress ossidativo e quindi dalla fibromialgia, diminuendo i valori di numerosi parametri ossidativi e aumentando la capacità funzionale e lo stato di salute psicologica dei pazienti. Gli autori della ricerca hanno ipotizzato che questi effetti sono probabilmente dovuti ai composti fenolici oleuropeina e idrossitirosole, ma ulteriori ricerche sono necessarie per stabilire i meccanismi d'azione metabolici che contribuiscono a questi effetti.

di **T N**

pubblicato il **13 ottobre 2016** in **Tracce > Salute**