

TEATRO NATURALE

AGRICOLTURA - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE

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**