

6. L'olio extra vergine d'oliva.

Fra gli alimenti che in Italia vengono consumati abitualmente, ce n'è uno al quale spesso non viene data alcuna importanza o che addirittura viene considerato nocivo, ma che al contrario favorisce la salute e il benessere presenti e futuri, specie di chi pratica sport a livello agonistico e, dunque, si allena intensamente. È l'olio extra vergine d'oliva, di gran lunga il miglior condimento possibile, sia quando venga utilizzato crudo, sia quando sia usato per cuocere.

Subito va detto che i grassi contengono sempre molte calorie e, quindi, devono essere consumati in quantità limitate da parte di chi debba dimagrire o che voglia mantenersi magro. Costoro, dunque, dovranno stare attenti a non consumare in grande quantità l'extra vergine d'oliva; ma anche per loro vale la regola che, quando si deve condire, si deve scegliere questo olio e nessun altro.

Oltre a non contenere sostanze con i difetti tipici di altri grassi, infatti, l'olio extra vergine d'oliva ha molte virtù assai importanti. Per prima cosa è ricco di vitamina E, efficacissimo antiossidante. In più contiene altre sostanze molto salutari. Si tratta di polifenoli, molecole che, anche in quantità minime, esercitano azioni importanti nel nostro organismo. La prima di queste è l'idrossitirosole, molto efficace contro i radicali liberi, cause di disturbi e malattie di vario tipo; contro di essi l'olio extra vergine d'oliva, fresco o ben conservato, è dieci volte più efficace del the verde, dei cui pregi si è parlato molto in questi anni.

La seconda è l'oleocantale, dotato di notevoli capacità antinfiammatorie, maggiori di quelle di certi farmaci antinfiammatori che, però, hanno spesso anche pericolosi effetti collaterali. L'oleocantale è più abbondante in quegli oli appena spremuti che sono aspri, quelli che "attaccano in gola".

È proprio la presenza dell'idrossitirosole e dell'oleocantale a rendere l'olio extra vergine d'oliva vantaggioso per chi, facendo tanta attività fisica, deve combattere radicali liberi e infiammazione.

Non lasciatevi ingannare da chi suggerisce di preferire gli oli di semi, sostenendo, per esempio che sono "meno pesanti"; in realtà l'impegno digestivo è del tutto simile; lo stesso vale per il contenuto calorico. Pur essendoci di sicuro molte differenze fra un olio extra vergine e l'altro, già il fatto di consumare questo tipo di olio va molto meglio che ricorrere a oli di semi, di solito caratterizzati da pochi pregi e spesso da gravi difetti.