



L'olio extravergine, il re della dieta mediterranea

L'OLIO EXTRAVERGINE È UNO DEI PRINCIPALI INGREDIENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA CHE NEL 2010 HA OTTENUTO IL RICONOSCIMENTO UNESCO COME PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ.

Ha un alto valore nutrizionale ed è uno dei prodotti più ricchi di antiossidanti naturali: agisce sull'azione nociva dei radicali liberi, rallentando il processo di invecchiamento delle nostre cellule. E' ricchissimo di acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico, che svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione di malattie quali: arteriosclerosi, colesterolo e patologie cardiopatiche.

Gli vengono riconosciuti persino effetti antitumorali e stimola la produzione della bile, favorendo la digestione e aumentando le difese immunitarie.

Nella dieta mediterranea l'olio extravergine svolge un ruolo primario, viene indicato sia per condire i cibi, in aggiunta e preferibilmente a crudo, sia per la preparazione di ogni tipo di pietanza, compresi i dolci da forno, in parziale o totale sostituzione del burro. Oltre ad avere un valore salutistico l'olio, quale elemento principe della dieta mediterranea, è un indicatore di uno stile di vita sano. Equilibrio e gusto nell'alimentazione, qualità e stagionalità dei prodotti sono alcuni dei segreti della Dieta mediterranea che non è solo un modello nutrizionale ma uno stile di vita che fa incontrare saperi e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione del cibo che da secoli appartengono alle popolazioni del Mediterraneo.