



Tumore al seno: fai prevenzione con l'olio d'oliva

Ottobre è il mese della prevenzione in tutto il mondo. Tra gli alimenti più preziosi che compongono la dieta mediterranea, occupa un posto d'onore l'olio extra vergine d'oliva. I suoi benefici per la nostra salute sono tantissimi e vanno dalla riduzione del colesterolo cattivo fino all'allontanamento del rischio di diabete e infarto. Un motivo in più per amarlo è la sua capacità di diminuire la possibilità di sviluppare il tumore al seno fino al 68%. A dimostrarlo uno [studio spagnolo](#) del 2015 pubblicato sulla rivista *Jama Internal Medicine*, che ha monitorato un gruppo di oltre 4.000 donne tra i 60 e gli 80 anni tra il 2003 e il 2009. A un terzo di loro, che già seguivano la dieta mediterranea, è stato chiesto di supplementare la propria alimentazione con un litro di olio extra vergine alla settimana (da consumarsi insieme al resto della famiglia), a un altro terzo di aggiungere 30 grammi di frutta secca al giorno e alle restanti di ridurre la quota di grassi. Il risultato? I benefici contro il tumore al seno sono stati registrati solo nel gruppo che ogni settimana consumava un litro in più di olio d'oliva. La prevenzione può iniziare quindi già dalla tavola: non dimenticate di utilizzare ogni giorno l'olio extra vergine come condimento, meglio se a crudo su insalate, minestrone e gli altri piatti che popolano la vostra dieta.

FONTE: Oksalute.it