

## Non solo extravergine. Viaggio negli oli amici della salute

Se condisci le tue insalate con un filo di **olio extravergine di oliva** o la tua pasta con dell'**olio di noci**, ti stai garantendo un pieno di **grassi salutari** e di preziosi **antiossidanti**. Ma così come sperimenti differenti prodotti per lo sport per ottimizzare le tue prestazioni, dovresti provare ancora più tipi di oli per garantirti il massimo dei benefici per la tua salute e del sapore. Utilizzare nella propria alimentazione differenti oli (con moderazione, ovviamente!), può aiutare il corpo ad assorbire le vitamine liposolubili e riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e pressione alta. Questi **cinque tipi di oli** contengono un mix ideale di grassi salutari e gusto.

### Olio extravergine di oliva

Dal sapore ricco e intenso, è composto quasi esclusivamente da **grassi monoinsaturi**. Quando estratto correttamente mediante spremitura a freddo, conserva alti livelli di antiossidanti, inclusi la vitamina E e un composto chiamato oleocantale. Gli studi hanno evidenziato che quest'ultimo ha proprietà antinfiammatorie simili a quelle dell'ibuprofene e che col tempo il consumo moderato dell'olio extravergine di oliva può ridurre le infiammazioni. Se esposto all'aria o alla luce, le sue concentrazioni di antiossidanti diminuiscono. Per preservarne le qualità salutari, conservalo in bottiglie di vetro scuro o in latte d'acciaio, in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

### Olio di lino

L'olio di lino, proveniente dai semi dell'omonima pianta, è ricco di acidi grassi omega-3, un tipo di grassi polinsaturi ad **azione antinfiammatoria**. Contiene addirittura quantità maggiori di omega-3 dell'olio di pesce ed è una delle poche fonti vegetali di questo tipo di nutrienti. Le ricerche indicano che un'alimentazione ricca di omega-3 può ridurre effettivamente il bisogno di Fans (farmaci antinfiammatori non steroidei) quali l'acido acetilsalicilico (aspirina) e l'ibuprofene. Può inoltre alleviare e prevenire i dolori alle articolazioni e l'asma indotta da sport. L'olio di lino irrancidisce facilmente, quindi è meglio conservarlo in frigorifero. Il caldo, inoltre, riduce il contenuto di omega-3. Usalo sempre a crudo per condire l'insalata o altre verdure.

### Olio di noci

Oltre a quello di lino, l'olio di noci è una delle poche **fonti vegetali concentrate di acidi grassi omega-3**. Aiuta a ridurre i livelli di colesterolo e la risposta biologica del corpo allo stress. Le persone che hanno una risposta esagerata allo stress presentano un rischio più alto di malattie cardiache. Di conseguenza, consumare regolarmente olio di noci può aiutare a ridurre i fattori di rischio per lo sviluppo di questo genere di disturbi. Una volta aperto, l'olio di noci dura dai 6 ai 12 mesi. Per evitare l'irrancidimento, conservalo in frigorifero o in un armadietto lontano da fonti di calore.

### Olio di sesamo

Quest'olio è costituito in parti pressoché uguali da grassi mono e polinsaturi, e può avere un effetto positivo sia sui livelli di zuccheri nel sangue sia sulla pressione, costituendo **un alleato prezioso per chi soffre di diabete o di pressione alta**. Si pensa che l'effetto benefico dell'olio di sesamo sia dovuto al suo alto contenuto di lignani, composti che possono agire come antiossidanti.

Il sapore intenso dell'olio di sesamo ne consente un consumo parsimonioso e, dunque, aiuta a ridurre le calorie. Ne basta infatti una spruzzatina per dare gusto al cibo e tagliare le calorie.

### Olio di avocado

Il leggero, burroso olio di avocado è ricco di grassi monoinsaturi. Gli studi indicano che diminuire l'assunzione di grassi saturi e trans, mentre si aumenta l'assunzione di grassi monoinsaturi, può abbassare i livelli di LDL, il cosiddetto **colesterolo cattivo**. L'olio di avocado può inoltre ridurre il rischio di **disturbi cardiaci e fratture ossee**. Inoltre, l'abbondanza di composti fitochimici che caratterizza questo tipo di olio può contrastare i danni cellulari indotti dai raggi UV. Una proprietà utile per i runners che corrono tanti chilometri in estate. L'olio di avocado ha il più alto punto di fumo tra gli oli vegetali ed è quindi ideale per le cotture ad alte temperature. Tuttavia per il suo sapore delicato è altrettanto delizioso spruzzato crudo a fine cottura.

### Olio di mandorle

Ottenuto dalla spremitura delle mandorle, ha un sapore dolciastro ed è quasi inodore. Presenta un alto contenuto di grassi monoinsaturi (circa il 70%), di fitosteroli nemici del colesterolo cattivo e di vitamina E (ne contiene quasi il doppio dell'olio extravergine d'oliva). È bene preferire l'olio di mandorle prodotto con spremitura a freddo, che conserva intatte le proprietà di questi frutti. Inoltre, per non perdere le sue preziose qualità salutari va consumato a crudo come olio di condimento, magari aromatizzato con erbe o miscelato a olio extravergine di oliva. Come l'olio di noci, l'olio di mandorle ha scarsa stabilità e tende a irrancidire piuttosto rapidamente una volta aperto o esposto a fonti di luce o di calore. Per tale motivo è sempre meglio conservarlo in frigorifero in bottiglie di vetro scuro.

Fonte: Runner's World