

## Pane e olio, la coppia dell'estate

**Pane fresco e olio extravergine di oliva:** in tavola, mattina o sera, a merenda o, meglio ancora, per la prima colazione, è questa **la coppia meglio assortita dell'estate**. La merenda all'italiana, che **ASSITOL**, l'associazione dell'industria olearia, ha rilanciato nei mesi scorsi, è consigliata soprattutto d'estate: secondo la ricerca scientifica, l'incontro tra questi due alimenti basilari della dieta mediterranea fornisce al nostro organismo componenti essenziali per **sopportare al meglio le alte temperature e gli effetti, non sempre positivi, del sole**, mantenendosi leggeri. **“L'abbinamento pane-olio - precisa la nutrizionista Elisabetta Bernardi - è ottimo per sostenere il nostro organismo nella lotta quotidiana contro il caldo estivo”**. Da un punto di vista nutrizionale, pane e olio si migliorano a vicenda e, in estate, costituiscono un pasto fresco e leggero, ottimo anche per evitare di mettersi ai fornelli. In particolare i **polifenoli dell'olio d'oliva**, con il loro potere anti-ossidante, hanno una vera e propria **azione “anti-age”** sull'organismo umano. **“Inoltre una recente ricerca - continua Elisabetta Bernardi - ha osservato che il potere saziante dell'olio extra vergine di oliva, grazie al suo aroma unico, può aiutarci a mangiare meno e a mantenerci quindi più leggeri”**. All'accoppiata di base, è possibile aggiungere anche altri ingredienti, ugualmente utili per salute. **“In estate - consiglia Bernardi - la migliore colazione, per adulti e bambini, è pane olio e pomodoro**. Consente di cominciare la giornata senza appesantirci e con un **adeguato apporto energetico** per affrontare al meglio le attività che svolgiamo, sport compreso”. Oltre all'extravergine e al pane, che si esaltano a vicenda, secondo l'esperta di alimentazione **“possiamo contare sul licopene, importante sostanza antiossidante, assimilabile soltanto se addizionata ad un grasso, per giunta ‘buono’ come l'extravergine. Con l'aggiunta di un po' di sale, quindi di minerali, otteniamo una vera e propria ‘ricetta della salute’, adatta a tutta la famiglia”**. Le variazioni sul tema sono praticamente infinite: grazie ai 1500 tipi di pani artigianali italiani e alle centinaia di varietà di olio prodotte in Italia, è infatti possibile coniugare sapori e profumi diversi, creando così uno spuntino - prima colazione compresa - sempre diverso.