

## Olio extravergine fa bene al cervello (soprattutto a quello degli anziani)

**L'olio d'oliva fa bene al cervello**, soprattutto a quello degli anziani, lo ha rivelato uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di biochimica e biologia cellulare del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Ibhc), guidati da Felice Tirone.

Lo studio è stato pubblicato sul "Faseb Journal" e dimostra che l'idrossitirosolo, contenuto nell'olio extravergine di oliva, inverte il processo di invecchiamento neurale.

Nel corso della vita il cervello produce infatti nuovi neuroni attraverso la neurogenesi, processo di formazione di nuove cellule nervose a partire da cellule staminali neurali o da cellule progenitrici, ma durante l'invecchiamento i nuovi neuroni dell'ippocampo diminuiscono e con essi la memoria episodica, che dipende proprio dalla neurogenesi.

Tuttavia, l'idrossitirosolo contenuto nell'olio extravergine grazie alle sue proprietà antiossidanti e protettive sui nuovi neuroni prodotti nel cervello, riesce a proteggerli e a stimolare la neurogenesi anche in età avanzata, come ha spiegato Tirone:

"L'assunzione orale di idrossitirosolo per un mese conserva in vita i nuovi neuroni prodotti durante tale periodo, sia nell'adulto che ancor più nell'anziano, nel quale stimola anche la proliferazione delle cellule staminali, dalle quali vengono generati i neuroni. Inoltre l'idrossitirosolo, grazie alla sua attività antiossidante, riesce a 'ripulire' le cellule nervose, perché porta anche a una riduzione di alcuni marcatori dell'invecchiamento come le lipofuscine, che sono accumuli di detriti nelle cellule neuronali"

**L'olio d'oliva fa bene al cervello**, soprattutto a quello degli anziani, lo ha rivelato uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di biochimica e biologia cellulare del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Ibhc), guidati da Felice Tirone.

Lo studio è stato pubblicato sul "Faseb Journal" e dimostra che l'idrossitirosolo, contenuto nell'olio extravergine di oliva, inverte il processo di invecchiamento neurale.

Nel corso della vita il cervello produce infatti nuovi neuroni attraverso la neurogenesi, processo di formazione di nuove cellule nervose a partire da cellule staminali neurali o da cellule progenitrici, ma durante l'invecchiamento i nuovi neuroni dell'ippocampo diminuiscono e con essi la memoria episodica, che dipende proprio dalla neurogenesi.

Tuttavia, l'idrossitirosolo contenuto nell'olio extravergine grazie alle sue proprietà antiossidanti e protettive sui nuovi neuroni prodotti nel cervello, riesce a proteggerli e a stimolare la neurogenesi anche in età avanzata, come ha spiegato Tirone:

"L'assunzione orale di idrossitirosolo per un mese conserva in vita i nuovi neuroni prodotti durante tale periodo, sia nell'adulto che ancor più nell'anziano, nel quale stimola anche la proliferazione delle cellule staminali, dalle quali vengono generati i neuroni. Inoltre l'idrossitirosolo, grazie alla sua attività antiossidante, riesce a 'ripulire' le cellule nervose, perché porta anche a una riduzione di alcuni marcatori dell'invecchiamento come le lipofuscine, che sono accumuli di detriti nelle cellule neuronali". Perché risulti il più possibile efficace, l'idrossitirosolo andrebbe assunto attraverso il consumo di olio extravergine di oliva, anziché di integratori.

Inoltre, dato che l'idrossitirosolo è contenuto in buona parte anche nei residui della lavorazione delle olive, che sono molto inquinanti, si sta pensando a come ricavarlo da essi migliorando le procedure di separazione delle componenti buone, riducendo così anche l'impatto ambientale:

"I residui della lavorazione delle olive, molto inquinanti, contengono una grande quantità di idrossitirosolo: migliorare le procedure di separazione delle componenti buone nella lavorazione consentirebbe di ottenere idrossitirosolo e ridurre l'impatto ambientale".

FONTE: [The Faseb Journal](#)