

Quale olio fa male e quale fa bene? La medicina risponde

Esistono diverse varietà di olio e non tutti sono uguali in quanto a qualità, infatti ci sono oli che fanno bene alla salute ed altri meno. Ma quale olio fa male e quale fa bene? Con l'aiuto della medicina risponderemo a questa domanda. Uno olio che fa male secondo quanto affermato dalla medicina, è sicuramente l'olio di palma, perchè è un acido palmitico, quindi un grasso saturo che non può essere idrogenato. Secondo la medicina può essere una causa dello sviluppo del diabete, perchè gli effetti dannosi di questo acido danneggia le cellule betapancreatiche che producono l'insulina. Un altro olio che entra nella lista nera per la salute è l'olio di colza, il quale viene fatto passare per vegetale ma in realtà non è spremuto a freddo e quindi non potrebbe rientrare in questa categoria. Questo tipo di olio è usato soprattutto nella produzione industriale, contiene l'acido erucico che causa danni al fegato e alla salute in generale. Diffuso perchè molto economico, molti punti di ristorazione lo usano per la frittura.

Gli oli di semi fanno bene o fanno male?

Questi sono estratti dai semi di soia, di girasole, di cotone e via dicendo. Si può dire che il modo in cui si ottengono lasciano più di un dubbio sulla qualità. Il processo di estrazione include lo sbiancamento e l'uso di sostanze deodoranti e del solvente esano, altamente tossico. Il problema più grande di questi oli è che contengono Omega 6, grassi acidi che se in eccesso si accumulano nelle membrane cellulari e creano infiammazione che è una delle cause principali delle più diffuse malattie occidentali: malattie cardiovascolari, cancro, diabete, artrite e tante altre.

L'olio d'oliva fa bene

L'olio d'oliva invece rientra nella categoria che fa bene alla salute, perchè da sempre è stato considerato il top degli oli. L'olio Extra Vergine di oliva non è solo un alimento, ma può essere considerato anche come un valido alleato per il benessere del nostro organismo: insomma una specie di medicina 100% naturale con soli effetti positivi. E' ricco di acidi grassi insaturi e usarne due cucchiaini al giorno è l'ideale per garantire al nostro fisico l'adeguata quantità di tali nutrienti, che permettono inoltre all'organismo di assimilare altre sostanze utili.



I benefici dell'olio d'oliva

L'olio d'oliva serve a prevenire le malattie cardiovascolari, in più è anche leggermente lassativo, oltre ad avere una funzione antinfiammatoria e antidolorifica, particolarmente efficace quando si presentano dolori alle articolazioni. Dona un grande senso di sazietà e per questo aiuta anche a mantenere il peso forma. Contribuisce a ritardare il deterioramento mentale. Se consumato nelle giuste dosi aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa. L'olio extravergine d'oliva contribuisce a regolarizzare il livello di colesterolo nel sangue, aumentando il livello di quello buono. Sotto forma di impacco rende più lucidi persino i capelli.