



Per l'Harvard Medical School l'olio d'oliva vince su tutti gli altri

Tra l'olio di cocco e quello d'oliva è il secondo a vincere la sfida del più sano. In un lavoro pubblicato sul blog della Harvard Medical School, la ricercatrice Emily Gelsomin ha rivisto alcuni tra gli studi scientifici più recenti che mettono sotto i riflettori i due prodotti. In un recente lavoro pubblicato sul Journal of American College of Cardiology emerge come la sostituzione di margarina, burro o maionese con l'olio d'oliva risulta legata a un minore rischio di malattie cardiovascolari. Secondo l'analisi sarebbe proprio il consumo di mezzo cucchiaino al giorno a ridurre il rischio di sviluppare questo genere di patologie.

Una ricerca pubblicata su Circulation, invece, dimostrerebbe come l'olio di cocco non dia benefici alla riduzione della circonferenza vita o del grasso corporeo rispetto ad altri grassi a base vegetale. Nel lavoro si fa riferimento però all'aumento del colesterolo 'cattivo', l'Ldl, associato a una crescita del rischio delle malattie del cuore. Un ultimo lavoro pubblicato sul British medical journal Open ha però esaminato l'olio extra vergine di cocco che, messo in relazione con l'olio extra vergine d'oliva per 4 settimane, non ha avuto proprio quell'aumento del colesterolo Ldl.

«I vantaggi dell'uso di oli vegetali non tropicali rimangono molto promettenti, rendendo l'olio d'oliva una scelta naturale in cucina», dice la studiosa, specialista in nutrizione.

FONTE: LA STAMPA