

## Camminata tra gli olivi 2023: Olio & Salute il tema dell'evento che si terrà in 150 Città dell'Olio

Camminare fa bene alla salute, ma anche inserire olio EVO di qualità in una dieta equilibrata aiuta a prevenire i tumori e a ridurre le malattie epatiche e l'insorgere di altre malattie croniche degenerative. Diffondere la consapevolezza che è fondamentale per avere una alimentazione corretta e uno stile di vita sano nelle migliaia di persone che partecipano alla Camminata tra gli Olivi è l'obiettivo della settima edizione dell'evento promosso dall'Associazione Città dell'Olio che quest'anno è dedicata al tema "Olio & Salute" grazie alla stretta alleanza con la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) e la Fondazione Italiana Fegato (FIF), partner dell'iniziativa.

In 150 Città dell'Olio italiane, grazie alla collaborazione con l'Unione Nazionale Pro Loco d'Italia (UNPLI) e il patrocinio del Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica, oltre agli itinerari previsti con visite a frantoi, Musei dell'Olio, olivi secolari e alle bellezze storico-artistiche delle città coinvolte saranno organizzati momenti divulgativi che hanno l'obiettivo di promuovere nei partecipanti la conoscenza delle proprietà salutistiche dell'olio EVO, alleato intramontabile e imbattibile della salute, sottolineandone le proprietà benefiche e promuovendone un consumo giornaliero corretto.

"La Camminata tra gli Olivi nel tempo ha cambiato pelle e sta diventando sempre di più un appuntamento dedicato alla sensibilizzazione della popolazione su temi sociali importanti. Lo scorso anno abbiamo acceso i riflettori sul tema dell'abbandono dei terreni agricoli e in particolare degli oliveti, quest'anno grazie alla collaborazione con LILT e con FIF abbiamo voluto porre l'accento sulle proprietà nutraceutiche dell'olio EVO e sugli effetti benefici che ha sulla nostra salute. Anche tra le giovani generazioni, è sempre più diffusa, infatti, la consapevolezza che la salute dipenda da uno stile di vita sano e da una dieta equilibrata e non è un caso che l'olio extravergine di oliva, alimento principe della Dieta Mediterranea, sia stato definito il primo "nutraceutico" naturale nella storia dell'uomo. A maggior ragione, la tradizione italiana di utilizzarlo nella preparazione quotidiana degli alimenti va conservata e promossa. In particolare, la presenza dei volontari delle sezioni di LILT e FIF nelle Città dell'Olio che hanno aderito all'iniziativa, favorirà la sensibilizzazione sui temi specifici della prevenzione delle malattie oncologiche e delle malattie associate all'obesità (metaboliche in particolare). La creazione di vere e proprie "comunità dell'olio" - un progetto su cui stiamo puntando anche grazie anche al coinvolgimento di UNPLI - si basa anche su valori come la cura e la solidarietà. Siamo convinti che il benessere di una comunità passi anche dalla cultura del cibo" ha dichiarato **Michele Sonnessa**, Presidente delle Città dell'Olio.

"La Camminata tra gli Olivi" è un'esperienza a passeggio tra storia, tradizioni, cultura, ambiente all'insegna del nostro oro verde. Una definizione che rispecchia il valore inestimabile del nostro patrimonio olivicolo e che è a disposizione di tutti noi, in ognuna delle Regioni coinvolte negli itinerari



previsti da questa splendida iniziativa promossa da Città dell'Olio. Il titolo dell'evento di quest'anno, "Olio Evo & Salute" connota perfettamente le peculiarità della nostra produzione olivicola, perché l'olio è da sempre l'elemento fondante della nostra dieta mediterranea, il modello di alimentazione più sano al mondo, che il Masaf e il Governo Meloni stanno sostenendo con forza e convinzione. L'appuntamento con la "Camminata tra gli Olivi" rientra appieno nel percorso di valorizzazione delle nostre eccellenze agroalimentari e contribuisce fattivamente a far scoprire quanto di buono e bello la nostra Italia può vantare con orgoglio" ha dichiarato il sen. **Patrizio Giacomo La Pietra**.

"Da sempre la LILT promuove un'alimentazione sana e varia, ispirata alla Dieta Mediterranea, dove l'olio extravergine di oliva italiano si rivela un vero alleato della salute perché, per merito delle sue numerose proprietà nutrizionali, svolge un ruolo chiave nella prevenzione, contribuendo a ridurre la probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari, gastrointestinali, neurologiche e tumorali. Abbiamo scelto di essere al fianco di questa iniziativa anche perché, oltre all'attenzione per il benessere, sa coniugare l'attività sportiva all'aria aperta, un altro pilastro della prevenzione primaria, e la scoperta del patrimonio gastronomico, paesaggistico e culturale italiano" ha dichiarato il Presidente della LILT, **Francesco Schittulli**.

"La Fondazione Italiana Fegato ONLUS - FIF è particolarmente grata al Sottosegretario Senatore La Pietra, a Coldiretti e ad ANCO per il coinvolgimento in quest'iniziativa, bella, salutare e buona! Un'iniziativa che va a consolidare il rapporto in essere con ANCO, in virtù dell'accordo siglato tra i due Enti nel dicembre del 2022, e che troverà nella 'Camminata' un modo di mettere in risalto le proprietà benefiche dell'olio EVO sul metabolismo del fegato, attraverso la diffusione dell'opuscolo contenente le 'gocce di salute' stillate nel quadro del progetto 'O-Liver', volte a fornire al grande pubblico informazioni scientificamente provate sulle proprietà nutrizionali benefiche presenti in modo naturale nell'olio EVO, che rappresenta un vero pilastro della dieta italiana, rendendolo un ottimo candidato nutraceutico, come anche indicato dalla European Food Safety Authority (EFSA). Quest'attività si inserisce quindi perfettamente nelle funzioni statutarie della FIF, che oltre alla ricerca e la formazione sulle patologie del fegato e delle vie biliari, dedica anche la propria attenzione alle attività di prevenzione volte a evitare l'insorgere di tali patologie, molte delle quali possono essere direttamente collegabili ad abitudini di vita non sana, soprattutto dal punto di vista alimentare. Abitudini che si stanno diffondendo soprattutto tra i giovanissimi, al punto di poter parlare di una vera e propria 'epidemia' di sovrappeso e obesità, situazioni che poi finiranno col portare a danni permanenti quando questi giovani diventeranno adulti, con le conseguenti spiacevoli problematiche per i pazienti, nonché ad aggravii sui costi a carico del sistema sanitario nazionale" ha dichiarato il prof. **Claudio Tiribelli**, Direttore scientifico FIF.

"Siamo lieti di essere al fianco di Città dell'Olio in un appuntamento così importante, "La Giornata nazionale della Camminata tra gli Olivi", nel quale riconosciamo quel percorso di valorizzazione del patrimonio storico, culturale e paesaggistico dei Comuni italiani che accomuna le nostre associazioni. Una missione che passa dalla tutela e promozione delle produzioni tipiche, a partire da quelle olivicole, e che punta allo sviluppo dell'economia rurale, alla difesa della biodiversità e ad una crescita sempre maggiore del turismo sociale" lo afferma **Antonino La Spina**, Presidente dell'Unione Nazionale delle Pro Loco d'Italia Aps.

**Le Camminate.** Quest'anno sono 18 le Regioni coinvolte nella Camminata tra gli olivi. La Toscana primeggia con 21 città aderenti, seguono la Puglia, la Sardegna e la Liguria con 16 e poi Veneto con 14 e



Lazio con 11. Tante le proposte di itinerari da vivere in famiglia, in coppia o da soli alla scoperta dei paesaggi legati alla storia ed alla cultura millenaria dell'oro verde. Insomma, ce n'è per tutti i gusti, basta scegliere la propria camminata sul sito: [www.camminatragliolivi.it](http://www.camminatragliolivi.it)

## **L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (EVO) ALLEATO NELLA LOTTA CONTRO I TUMORI**

Oggi il cancro è una malattia curabile. Ma rimane fondamentale seguire uno stile di vita corretto e un'alimentazione sana ed equilibrata, non solo per la prevenzione, ma anche a seguito della guarigione. La Dieta Mediterranea, infatti, contribuisce a preservare il nostro organismo dalle recidive del tumore. In particolare, è l'uso di olio extra vergine di oliva, in virtù delle sue molteplici qualità antitumorali e in ragione della sua ineguagliabile miniera di antiossidanti, che aiuta nella prevenzione del cancro. I pregi dell'olio EVO, assunto all'interno di una dieta varia, sana ed equilibrata, sono stati dimostrati da numerosi studi epidemiologici eseguiti soprattutto su donne guarite dal tumore al seno, da sempre tra i più diffusi e temibili. Le evidenze che ne sono emerse sono state univocamente a favore del consumo di olio extra vergine di oliva quale alimento fondamentale per la prevenzione delle recidive. Uno studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer), comprendente donne provenienti da Italia, Grecia e Spagna, ha rilevato che il gruppo che si atteneva strettamente al modello dietetico mediterraneo, infatti, ha mostrato una significativa riduzione (del 7%) del rischio di cancro al seno in post menopausa rispetto al gruppo che vi si atteneva più blandamente. Inoltre, in un secondo studio PREDIMED, prima indagine clinica che valuta l'intervento con la dieta mediterranea per la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari, i ricercatori hanno anche raccolto informazioni sull'incidenza del cancro al seno come esito secondario. I partecipanti a PREDIMED sono stati randomizzati in uno dei tre gruppi di studio: dieta mediterranea arricchita con olio extra vergine di oliva, dieta mediterranea arricchita con noci e dieta di controllo. Tra le 4152 donne nello studio, quelle assegnate alla Dieta Mediterranea arricchita con olio extravergine di oliva presentavano un rischio inferiore del 68% di cancro al seno in post menopausa rispetto alle donne del gruppo di controllo. Inoltre, un aumento del 5% delle calorie dell'olio extravergine di oliva è stato associato a una riduzione del 28% del rischio di cancro al seno. Maggiore è l'assunzione di olio extra vergine di oliva, minore è il rischio di cancro al seno in post menopausa. Studi epidemiologici suggeriscono che l'olio extra vergine d'oliva esercita dunque un effetto protettivo contro alcuni tumori maligni. Seguire una dieta sana con l'olio EVO come principale fonte di grasso, infatti, potrebbe ridurre notevolmente l'incidenza del cancro. È poi da sottolineare come l'effetto protettivo dell'olio d'oliva è indipendente dalla quantità di frutta e verdura consumata nella dieta. È stato anche riportato che una dieta ricca di olio extra vergine d'oliva è associata a un ridotto rischio di cancro all'intestino. Studi recenti hanno dimostrato che l'olio EVO fornisce protezione contro il cancro del colon.

## **L'OLIO EVO NELLA LOTTA ALLE MALATTIE ASSOCIATE ALL'OBESITÀ**

L'attuale sfida per il sistema sanitario e sociale è rappresentata dall'aumento dei casi di obesità infantile/giovanile che hanno come conseguenza la comparsa di complicanze in età più precoce. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il 65% della popolazione mondiale vive in un paese in cui il sovrappeso e l'obesità uccidono più persone che la malnutrizione. Ciò include tutti i paesi ad alto e medio reddito. A livello nazionale i dati ISTAT del 2016, indicano che 35% della popolazione adulta (>18 anni) è in sovrappeso, e che il 10% è obeso. L'insorgenza dell'obesità sin dall'età pediatrica è una delle più grosse minacce per il futuro della sanità pubblica, in quanto globalmente, il 90% delle malattie epatiche, il 44% del diabete, il 23% delle cardiopatie ischemiche e il 7-41% di alcuni tipi di cancro sono



attribuibili al sovrappeso e all'obesità. Uno degli alimenti che contribuisce al nostro benessere è sicuramente l'olio extravergine d'oliva. L'olio EVO ha proprietà nutraceutiche che riferite al tratto gastrointestinale apportano importanti benefici: migliora il gusto e l'appetibilità e lo svuotamento biliare della cistifellea, prevenendo la formazione di calcoli, facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili e del calcio, modula la microbiota intestinale, riducendo l'infiammazione, favorisce la digeribilità e la metabolizzazione degli alimenti, protegge la mucosa gastrica, diminuendo la secrezione di acido cloridrico, produce una minore secrezione del pancreas ed esercita un'azione lassativa. In più l'olio Evo oltre a dare benefici per il fegato e per il tratto gastrointestinale è un antidolorifico naturale che combatte le infiammazioni e un alleato prezioso anche in gravidanza,