

Olio evo: in uno studio le ragioni per cui fa bene, ma quasi il 50% dei consumatori non ne è consapevole

19 Novembre 2024



MILANO - La ricerca scientifica ha ampiamente dimostrato che l'olio extra vergine di oliva fa bene. L'ultima conferma arriva dallo studio "Effetti benefici dell'olio extra vergine di oliva: meccanismi molecolari coinvolti", presentato oggi presso l'Università degli studi di Milano durante la conferenza "Olio d'oliva: quando la scienza è da servire a tavola", da cui è emerso che le diete arricchite con olio Evo ad alto contenuto di polifenoli si associano a un profilo metabolico più sano.

Nonostante le numerose evidenze scientifiche sugli effetti salutistici dell'olio Evo, però, i consumatori sono poco informati sull'argomento. A dimostrarlo un sondaggio condotto dall'Istituto nutrizionale Carapelli-Fondazione Ets, che rivela come oltre il 46% degli italiani non conosca i dettagli relativi ai benefici di questo alimento, tanto che il 35% ne utilizza meno di 2 cucchiai al giorno, quando invece gli esperti consigliano di impiegarne almeno 3-4.

Ed è proprio con l'obiettivo di colmare queste lacune, più accentuate nelle fasce d'età più giovani, e di promuovere una corretta cultura alimentare, che l'Istituto nutrizionale Carapelli ha organizzato la conferenza, per promuovere un incontro fra scienza e informazione, mettendo in luce i miglioramenti e le aree di intervento per una maggiore consapevolezza dei cittadini.

Promossa dall'Istituto Carapelli e condotta dall'Università di Milano, in collaborazione con quelle di Perugia, Padova e Napoli, la ricerca presentata oggi ha dimostrato che le diete arricchite con olio Evo ad alto contenuto di polifenoli, come quella mediterranea, determinano un profilo metabolico più sano, con un effetto positivo sul peso corporeo e un netto miglioramento del profilo glicemico e quindi una riduzione del rischio di diabete. Si tratta dunque di un valido alleato per contrastare l'obesità e le sue gravi complicanze, come il diabete di tipo 2 e le patologie dismetaboliche.

“I risultati della nostra ricerca, oltre a essere significativi di per sé, costituiranno una base per avviare nuove indagini e giungere a nuove fondamentali scoperte, che potranno certamente espandere le nostre conoscenze sui benefici di una adesione sempre più diffusa e corretta alla dieta mediterranea per la prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento e all'obesità”, ha affermato il responsabile della ricerca, il professor **Enzo Nisoli** dell'Università di Milano.