

Olio extravergine di oliva: what else?

Giorgio Pitzalis - Specialista in Gastroenterologia e Pediatria - Consulente Gruppo Bios SpA



*I popoli del Mediterraneo cominciarono ad uscire dalla barbarie
quando impararono a coltivare l'olivo e la vite.*

(Tucidide)

Chi non conosce l'olio extravergine di oliva (EVO)? È uno degli alimenti più tipicamente mediterranei; è parte della nostra cultura alimentare e non solo. Ha un altissimo valore, sotto tutti i punti di vista. Per olio extravergine di oliva si intende un olio ottenuto dalla prima spremitura delle drupe, ovvero dei frutti (olive). I processi di estrazione dell'olio extravergine di oliva sono esclusivamente meccanici (per pressione) escludendo totalmente l'impiego di mezzi o processi chimici. Gli altri oli (semi, arachidi, ecc.), invece, devono

per legge essere sottoposti anche a trattamenti diversi dall'estrazione meccanica e sono quindi ottenuti mediante sostanze chimiche come butano, propano ed esano. Gli acidi grassi, presenti nell'olio di oliva, sono caratterizzati da una molecola di carbonio che può essere di tre tipi: senza doppi legami (acidi grassi saturi), con un solo legame (acidi grassi monoinsaturi), con due o più doppi legami (acidi grassi polinsaturi). L'olio extravergine di oliva è costituito per il 75% da acidi grassi monoinsaturi, rappresentati soprattutto dall'acido olei-

co. Tanto più la molecola è ricca di doppi legami, tanto più è instabile e quindi maggiormente esposta ad ossidazione, alla formazione di perossidi e radicali liberi. Come si può osservare dalla tabella, tra i principali oli e grassi, l'olio extra vergine di oliva è quello dotato di una maggiore percentuale di acidi grassi monoinsaturi.

L'olio è costituito complessivamente da circa 300 sostanze diverse che insieme formano il patrimonio di caratteristiche chimiche, organolettiche e nutrizionale che lo rendono in assoluto il miglior condimento/nutimento. Tra queste innumerevoli sostanze particolarmente importante è la presenza dei polifenoli e di vitamine liposolubili come la vitamina A (betacarotenoidi) e i tocoferoli o vitamina E.

Quest'ultima, in particolare, è presente nell'olio extra vergine di oliva per 22 mg/100 g, mentre la margarina ha 12 mg/100 g e il burro contiene 2 mg/100 g. La validità dei processi di lavorazione dell'olio è certificata dal parametro acidità: il pH dell'olio extravergine di oliva è espresso in acidi grassi liberi di acido oleico (C 18:1); dal punto di vista legislativo-alimentare, un olio EVO non deve superare lo 0,8% di C 18:1 libero. La prevalenza di acido oleico conferisce all'olio extravergine di oliva proprietà ineguagliabili; questo acido grasso, chimicamente monoinsaturo determina infatti un punto di fumo sufficiente per la frittura. I grassi saturi hanno un punto di fumo maggiore degli insaturi ed i monoinsaturi hanno un punto di fumo maggiore dei

polinsaturi. L'EVO, in realtà, è uno dei migliori oli per friggere (anche se costoso) perché, anche a temperature piuttosto alte, non si decompone e non dà origine a sostanze dannose per l'organismo, come fanno altri oli. L'olio di oliva e olio extra vergine di oliva sono la stessa cosa? Olio di oliva e olio extra vergine sono due prodotti completamente diversi.

L'olio extra vergine è ottenuto solo ed esclusivamente dalla frangitura delle olive ed ha una percentuale di acido oleico inferiore allo 0,8 %. L'olio di oliva contiene per 2/3 olio di oliva raffinato e per 1/3 olio extra vergine di oliva. Quindi l'olio di oliva è una miscela di olio di oliva raffinato ed olio extra vergine di oliva. In virtù della composizione in acidi grassi l'EVO è uno dei condimenti più indicati per chi soffre di colesterolo alto.

L'olio extravergine d'oliva, infatti, aiuta a tenere sotto controllo i livelli del colesterolo LDL (quello cattivo), senza incidere negativamente sulla quantità del colesterolo HDL (quello buono). Inoltre l'olio extravergine d'oliva è ricchissimo di fenoli; sostanze antiossidanti che forniscono all'organismo una protezione contro i processi infiammatori e contro l'invecchiamento cellulare. L'EVO è un alimento indispensabile nell'alimentazione dei bambini ed è introdotto sin dalle primissime fasi dello svezzamento contribuendo al processo di mielinizzazione dell'encefalo e all'accrescimento muscolo-scheletrico e immunitario.

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI DEI PRINCIPALI OLI E GRASSI

	Saturi	Monoinsaturi	Poliinsaturi
OLIO DI ARACHIDE	19	53	28
BURRO	49	24	3
OLIO DI COCCO	87	6	2
OLIO DI GIRASOLE	11	31	50
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	16	75	9
OLIO DI MAIS	15	31	50
OLIO DI SOIA	14	23	59
STRUTTO	43	43	12

(CENTRO DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)

FOCUS - OLIO DI OLIVA. NON È VERO CHE:

- *L'olio di oliva è più grasso dell'olio di semi.* Tutti gli oli apportano 9 chilocalorie per grammo. Non esistono quindi oli light. È vero invece che il burro è meno calorico dell'olio, perché contiene acqua (12-15%). L'olio di oliva non fa quindi ingrassare più dell'olio di semi.
- *L'olio di oliva non è digeribile facilmente.* È invece il più digeribile di tutti gli altri oli grazie alla sua elevata concentrazione di acidi grassi monoinsaturi, tra cui spicca l'acido oleico, utile per un migliore funzionamento delle funzioni epato-biliari.
- *La torbidità di un olio è indice di scarsa qualità.* Negli oli di oliva di buona qualità (extravergini e vergini), la torbidità, se l'olio non è stato sottoposto a filtraggio spinto, è un fenomeno naturale che con il tempo tende a ridursi. Sul fondo del contenitore, si forma un residuo dell'olio di oliva (deposito di morchia) che si consiglia di eliminare con un travaso.
- *Un olio che "pizzica in gola" ha un'acidità alta.* L'acidità dell'olio non è percepibile al gusto, ma si può determinare solo con apposita analisi in laboratorio. La sensazione di "pizzicore" (piccante) è, invece, una caratteristica positiva dell'olio tipica di prodotti giovani, in quanto connessa alla presenza di sostanze salutari antiossidanti (polifenoli e tocoferoli), e la sua intensità dipende essenzialmente dal tipo di coltivazione, dall'epoca di maturazione, dal sistema di estrazione e dalle modalità e durata di conservazione dell'olio. In molte regioni d'Italia c'è l'abitudine di ridurre la quantità di polifenoli per offrire al consumatore un prodotto al gusto più delicato. Gli antiossidanti combattono una guerra contro l'ossigeno contenuto nell'aria. Col passare del tempo, gli antiossidanti diminuiscono, attenuando pian piano anche il sapore piccante. Molte aziende vanno alla ricerca di oli meno freschi per soddisfare il consumatore non informato e non abituato ai sapori "naturali".
- *Dopo pochi mesi di conservazione l'olio perde le sue caratteristiche qualitative.* È falso. Un olio va

preferibilmente consumato entro 12-15 mesi, poiché dopo tale periodo perde i principali pregi organolettici (colore, sapore, aroma, ecc.). Tuttavia, soprattutto se l'olio deriva da cultivar caratterizzate da elevato contenuto in polifenoli, se la raccolta è stata fatta nel periodo ottimale e se la conservazione è stata adeguata, l'olio può mantenere elevate caratteristiche qualitative anche oltre un anno e mezzo.

- *I migliori contenitori per l'olio sono quelli in terracotta.* No, i migliori contenitori sono quelli in acciaio inossidabile. Ottimi sono anche i contenitori in vetro opachi (cioè non trasparenti alla luce). È preferibile che la forma dei contenitori abbia il fondo più stretto della parte centrale, come pure la bocca. Questo per ridurre la superficie di contatto rispettivamente con le morchie e l'aria. Sono da evitare i contenitori in materiale sintetico perché questi trasmettono facilmente l'odore del materiale all'olio.
- *L'olio giovane deve invecchiare di qualche mese.* Non è vero: è come comprare del pane fresco per poi mangiarlo dopo due o tre giorni, quando è vecchio.
- *Il colore dell'olio ne determina la qualità.* Il colore verde con riflessi gialli o meno intensi, dipende esclusivamente dalla cultivar, dal grado di maturazione e dal processo di estrazione. Il colore dell'olio è indice di alterazione soltanto in presenza di riflessi rossastri (ad esempio perché non è stato conservato al riparo dalla luce).

Per la prima volta, nel 2015 l'Istat segnala che gli operatori del settore olivicolo superano le 20 mila unità (20.327). Il 65,6% dei produttori è al Centro, 22,9% al Sud. Se gli altri Paesi europei a vocazione olivicola possiedono dalle 50 alle 70 cultivar (varietà di pianta coltivata), in Italia le varietà arrivano a più di 400. Esistono cultivar da olio (destinate quindi ad essere solo trasformate in olio), cultivar da mensa (quindi olive da tavola destinate ad essere conservate ed utilizzate in vari modi) ed infine olive che hanno un duplice impiego: da tavola e da olio. Mediamente l'olio ottenuto dalle olive corrisponde al 20% in peso, con variazioni dipendenti dalla cultivar, dall'epoca di raccolta, dalla carica produttiva, dall'andamento stagionale, dal siste-



ma di estrazione, ecc. Gli oli DOP (Denominazione di Origine Protetta), riconoscimento che viene dato dalla Comunità Europea, sono oli prodotti in determinate zone e devono rispettare un disciplinare di produzione che garantisce, oltre a caratteri di tipicità, standard qualitativi molto elevati. Gli oli DOP possono fregiarsi di tale titolo su tutto il territorio dei paesi della Comunità Europea. Il riconoscimento DOC (Denominazione di Origine Controllata), invece, è un riconoscimento valido solo sul territorio nazionale. Raccogliendo le olive a maturazione iniziale (fine ottobre, inizio novembre), si otterrà un olio con caratteristiche organolettiche di fruttato, più amaro e più piccante. Da olive raccolte a maturazione inoltrata, invece, si otterrà un olio meno fruttato e meno amaro. Inoltre, l'olio ottenuto da olive raccolte a maturazione iniziale è più ricco di sostanze antiossidanti, che aumentano la sua stabilità alla conservazione. Ultima considerazione. Non bisogna necessariamente essere degli esperti per capire se un extravergine di oliva è un buon olio. Per prima cosa dobbiamo procurarci un piccolo bicchiere di vetro e una mela, per cancellare le sensazioni tra un assaggio e l'altro. Versate due cucchiaini di olio extravergine di oliva nel bicchiere di vetro agitando e cercate di valutare la fluidità disponendo l'olio contro luce. L'olio extravergine di oliva ha un grado di fluidità medio-basso. La fluidità alta è tipica degli oli ad alto contenuto

di acidi grassi polinsaturi, come l'olio di semi. Adesso fate girare l'olio sulle pareti del bicchiere e osservate il colore. Un colore verde è sintomo di raccolta giovane, mentre giallo di raccolta matura del frutto. L'odore dell'olio e magari di verdura, frutta o erba ci darà elementi sufficienti per stare tranquilli. L'assaggio consente di individuare alcuni sapori fondamentali: l'amaro, il dolce, l'aspro e il salato. In particolare sulla punta della lingua si apprezza il dolce, sui lati il salato, nella parte centrale l'aspro e sul posteriore l'amaro, ma è possibile percepire anche altre sensazioni molto importanti come l'astringente e il piccante. Ricordiamo che l'amaro-piccante di un olio extravergine è un pregio che assume un valore importante per via dell'alto contenuto di polifenoli (antiossidanti). Ma diversi consumatori scambiano questo pregio per un difetto associando il gusto percepito ad un olio pesante o peggio ancora acido.

In conclusione, la dieta mediterranea (Mediet) è un modello alimentare che caratterizza uno stile di vita e cultura che contribuisce a migliorare la salute e la qualità della vita. Il Mediet riflette i modelli alimentari tipici delle regioni mediterranee, dove l'olio d'oliva svolge un ruolo essenziale nella piramide alimentare. L'olio extravergine di oliva si trova al centro ed è considerato la principale fonte di grassi alimentari a causa della sua elevata qualità nutrizionale.