

CONFERENZA NAZIONALE “ARISTOIL”
“ Strategie d’Innovazione per la Produzione degli Oli Salutistici ”
Sala Convegni del Libero Consorzio Comunale di Ragusa
- Ragusa, 14 Gennaio 2020 -

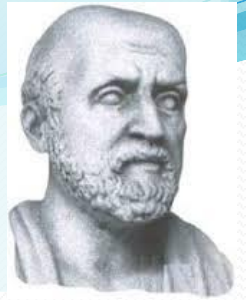
Aspetti salutistici dell'EVO



Dott. Vito Perremuto
Direttore UOC
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
ASP Ragusa



“Spot”



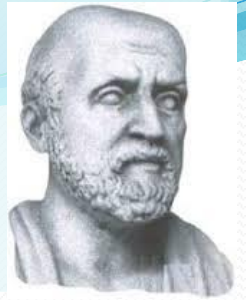
Hippocrate

Apparecchiare una buona tavola e'



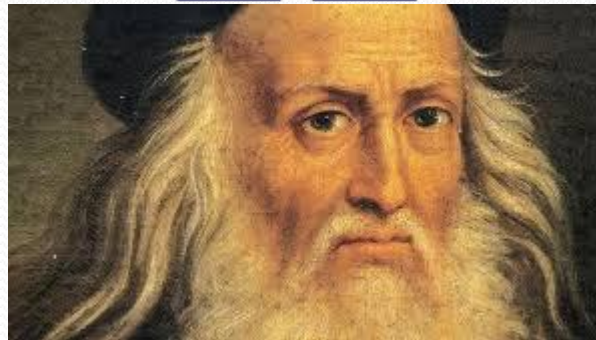
«fare in modo che il cibo sia la prima medicina»....!

“Spot”



Hippocrate
460-377 A.C.:

«La **salute** richiede la conoscenza del **potere dei cibi naturali o elaborati**»



Leonardo da Vinci
1452-1519

«*La vita dell'omo si fa delle cose mangiate!*»

La nostra dieta «mediterranea» viene considerata variabile potente nel contrastare le patologie cronic-degenerative.

FATTORI DI RISCHIO DEI TUMORI ,MALATTIE CADIOVASCOLARI E DELLE PATOLOGIE CRONICO- DEGENERATIVE IN GENERE

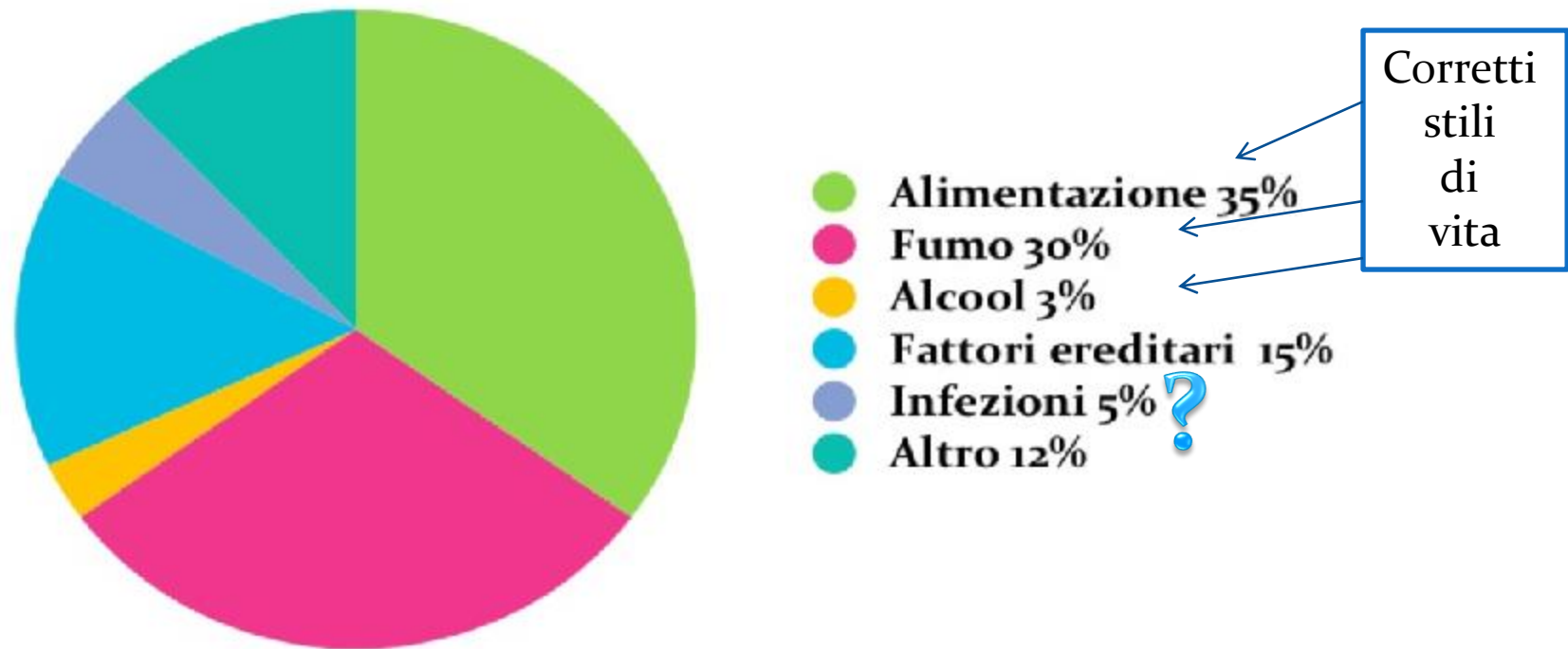


Figura 3: stime di **incidenza** di tumore del colon-retto per area geografica negli uomini (a) e nelle donne (b). Tassi standardizzati per 100.000 persone/anno (popolazione standard europea), età 0-99 anni.

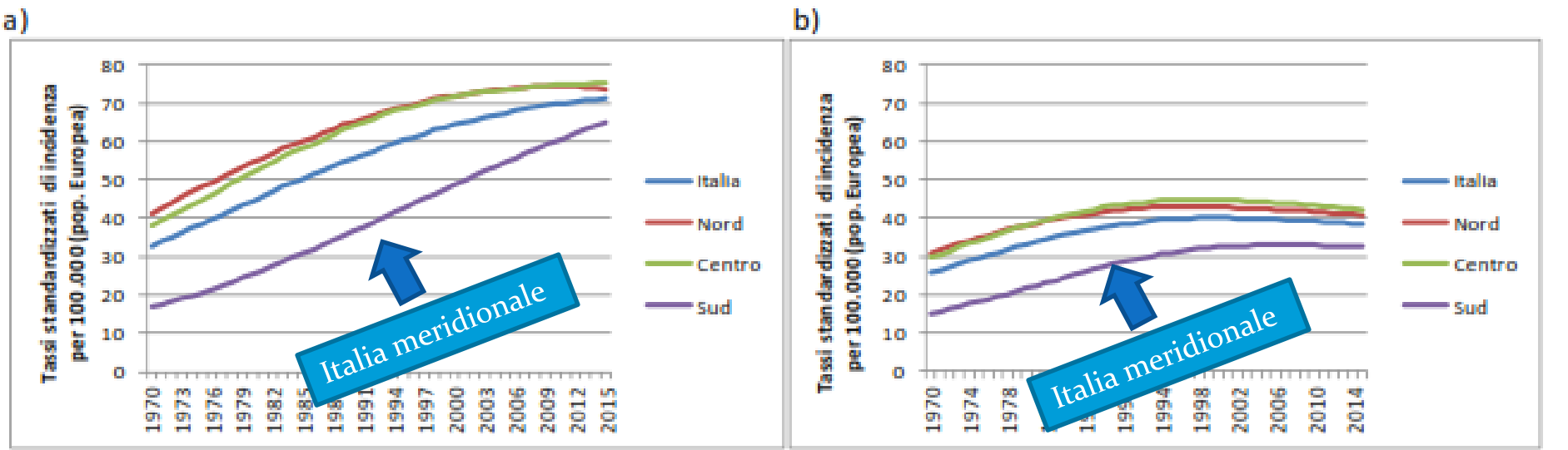
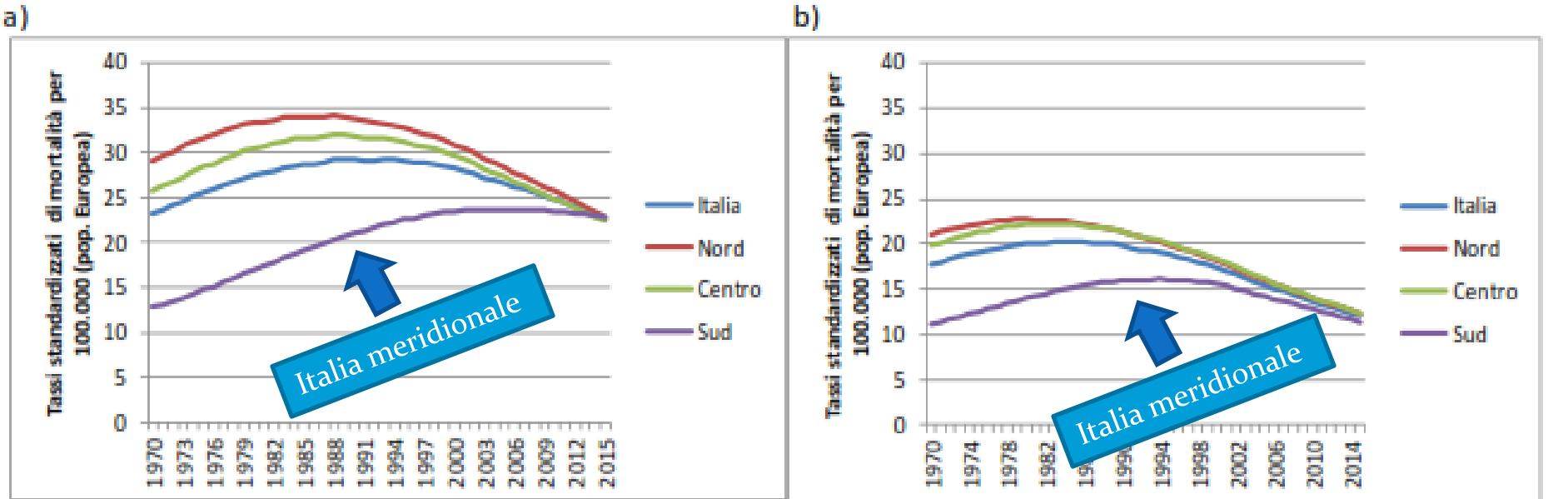


Figura 4: stime di **mortalità** per tumore del colon-retto per area geografica negli uomini (a) e nelle donne (b). Tassi standardizzati per 100.000 persone/anno (popolazione standard europea), età 0-99 anni.



Numerosi studi clinici hanno dimostrato che ,al di là di ogni ragionevole dubbio, è possibile prevenire le patologie cronico degenerative (prime fra tutte le malattie cardiovascolari ed il diabete) con la **dieta mediterranea**





Prodotto farmaceutico

Ancel Keys ha dimostrato che:

- la **dieta mediterranea** è un **fattore protettivo** nei confronti delle malattie croniche cardiovascolari

Alimento funzionale

- **l'olio d'oliva** è il **principale fattore protettivo** della dieta mediterranea



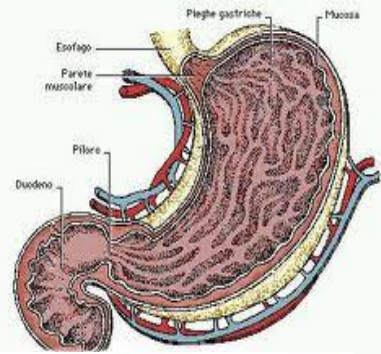
Chi sono i protagonisti di questa armonia salutistica nell'EVO?



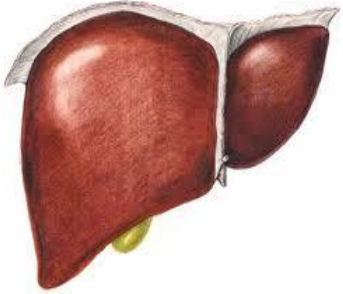
I polifenoli e non solo

Presenti nella misura del 2% , appena, nell'olio pronto al consumo

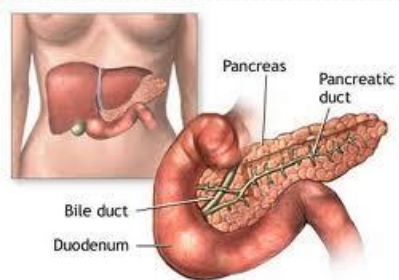
Consumato prevalentemente crudo



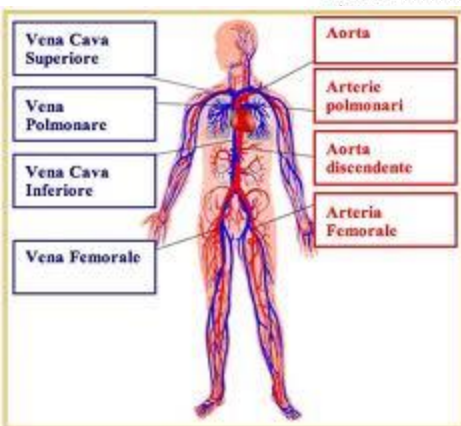
1. Stimola la mucosa che riveste la superficie interna dello stomaco
2. Riduce l'ipersecrezione acida e l'iperomotilità gastrica (indicatissimo nei soggetti iperstenici concordanti)
3. Per tutti, ma soprattutto per alcuni con un particolare difetto genetico, svolge un ruolo protettivo nei confronti dell'inflammazione e degenerazione tumorale a carico dell'epitelio intestinale



1. Aumenta la produzione di Sali biliari
2. Facilita lo sversamento della bile nel duodeno



1. Produce un minore attività secretiva del pancreas(importante nelle patologie come la pancreatite)
2. Facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili



1. Previene l'intasamento delle arterie in quanto contribuisce a ridurre l'eccesso di colesterolo cattivo (LDL) e dei trigliceridi (VLDL) Per la ricchezza in sostanze polifenoliche ad attività antiaggregante ed antinfiammatorie aiuta a prevenire le patologie degenerative dell'albero cardiovascolare anche per gli effetti ipotensivanti
2. Aiuta a conservare il colesterolo HDL (buono)

INOLTRE

1. **Facilita l'assorbimento del calcio da parte dell'intestino limitato dai grassi saturi (saponi)**
2. **Sull'intestino svolge azione regolatrice della peristalsi e preventiva**

Anziano e stitichezza



3. **Nell'anziano (soprattutto) agisce regolando le turbe intestinali sia tipo spastico che atonico. Ha azione blandamente lassativa (contrariamente ad alcune sostanze irritanti che vengono usate per contrastare la stitichezza)**



Previene il tumore al seno per la presenza documentata nella buccia dell'olivo di ben 4 molecole anti tumore mammario

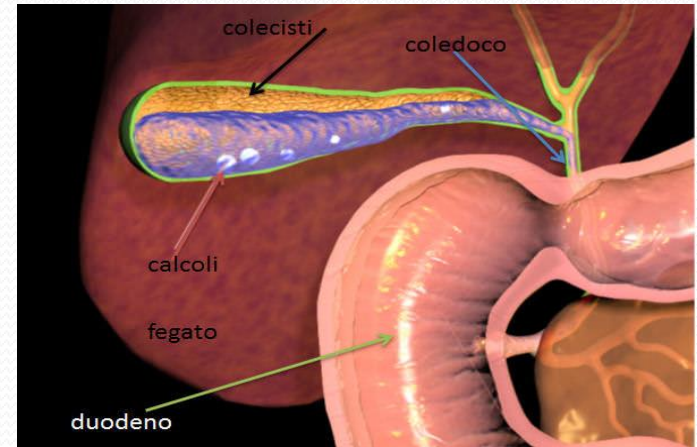
E ancora

E' ottimo per la frittura: la sua temperatura critica
è di circa 210 °-220°
In genere le frittiture non superano i 180 ° C



L'EVO è ricco di ac monoinsaturi e se la frittura viene protratta produce meno aldeidi e chetoni rispetto ad altri oli

I popoli dell'area mediterranea sono meno soggetti di altri alle MCNT(cardiovascolari-tumoral-metaboliche ecc.), ed alla calcolosi delle vie biliari



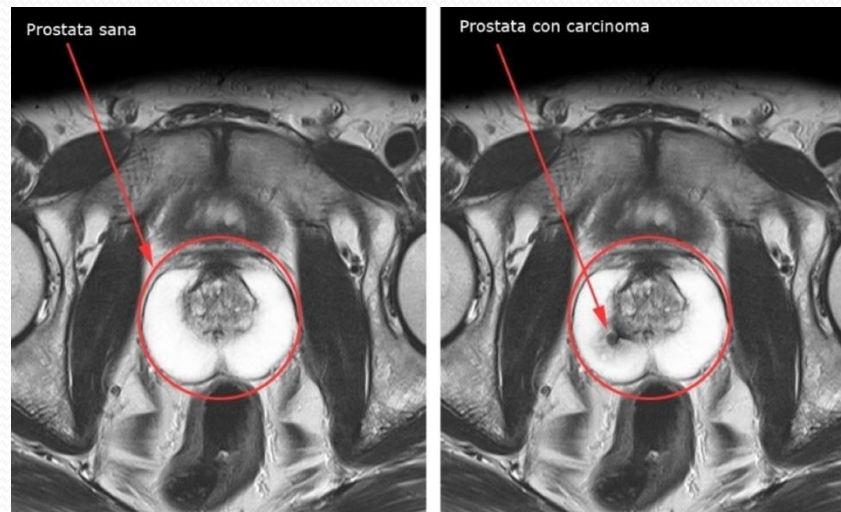
Tumore alla prostata

“Nel 2020 il tumore alla prostata colpirà oltre 37.000 persone e il numero di nuovi casi risulta più alto nelle regioni del nord rispetto a quelle del sud - sottolinea il dott. Alberto Lapini, Presidente Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO) -.

Questo fenomeno può essere collegato anche alle differenti abitudini alimentari e all'azione protettiva antitumorale della dieta mediterranea che è tipica del Mezzogiorno”.

Il consumo quotidiano e bilanciato di frutta e verdura svolgerebbe infatti un'azione protettiva contro questa pericolosa neoplasia. Via libera quindi soprattutto a ortaggi gialli e verdi (carote, albicocche, pomodori, spinaci e broccoli, cavoli e cavolfiori, verdura a foglia verde), olio extravergine d'oliva, ma anche a ribes, kiwi, fragole, noci, cereali integrali e tutti i legumi. Le vitamine A, D, E e il selenio sarebbero anch'esse molto utili, a patto di non abusarne.

Anche l'eccesso di peso costituisce un fattore di rischio importante per il tumore alla prostata, ma non solo. “È un fattore di rischio conclamato anche per il carcinoma renale - aggiunge Lapini -



Qualche foglia di olivo durante la cottura dei legumi fa di questo piatto un potentissimo strumento di gusto e salute: amaro, piccante ed antiossidante



Gutta cavat lapidem non vi sed saepe cadendo



Oleuropeina

in Italia «olexina» è il principale polifenolo presente nelle foglie e nei frutti dell'olivo difendendoli dall'attacco di batteri, virus e muffe; essa si ritrova nell'olio extra vergine di oliva. Come estratto «nutraceutico» estratto di foglie di olive arricchite di questa sostanza :

1. Anti-neurodegenerativi (nel morbo di Alzheimer attiverrebbero i meccanismi autofagici con rimozione delle placche amiloidi , riduzione del carico delle placche amiloidi e conseguentemente dell'infiammazione,)
2. Anti-diabetici (aumenta la sensibilità all'insulina- riduce l'Hb glicosilata e i livelli di insulina a digiuno, impedisce l'aggregazione dell'amiloide causa di sofferenza delle cellule Beta del pancreas)
3. Anti sindrome metabolica(tra cui steatosi epatica ed obesità)
4. Antitumorali e antidegenerativi
5. Antiaggregante piastrinico (antitrombotico ed antiaterosclerotico)
6. Per alcune forme di cancro riduce la proliferazione delle cellule tumorali
7. In quanto antiossidante è un antinvecchiamento

Gutta cavat lapidem non vi sed saepe cadendo



Idrossitirosolo

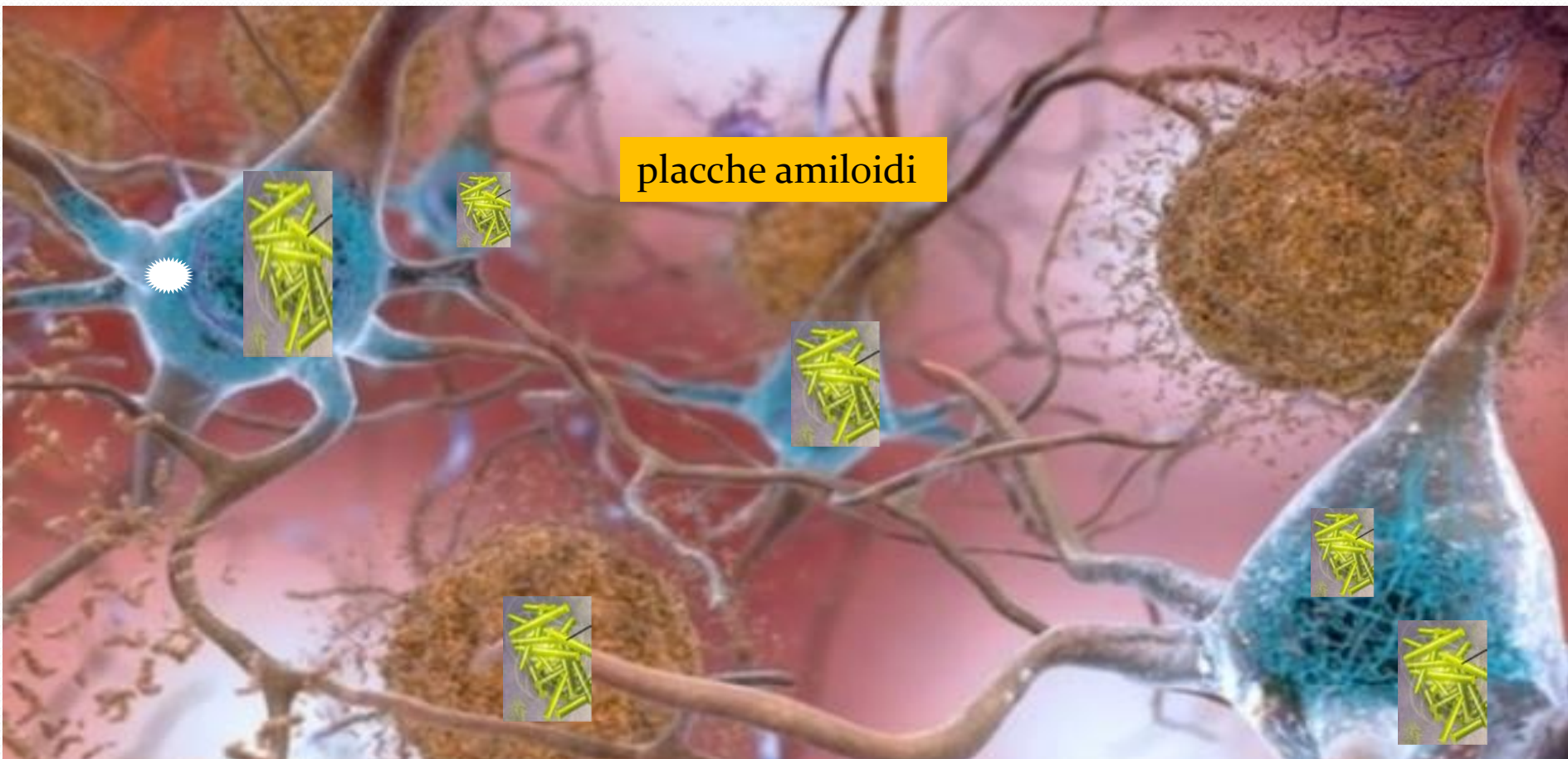
Ha forti proprietà antiossidanti. Insieme con l'oleocantale è responsabile del gusto leggermente amaro e piccante dell'olio extra vergine di oliva e con l'oleocantale e l'oleuropeina è ritenuto responsabile delle proprietà benefiche della dieta mediterranea. Insieme queste sostanze costituiscono i cosiddetti "polifenoli da olivo".:

1. protezione dei lipidi presenti nel sangue dagli effetti nocivi procurati dallo stress ossidativo: olio deve contenere almeno 5 mg di idrossitirosolo e suoi derivati(tirosolo).

Assunzione raccomandata 20gdi EVO/die(5 cucchiaini)

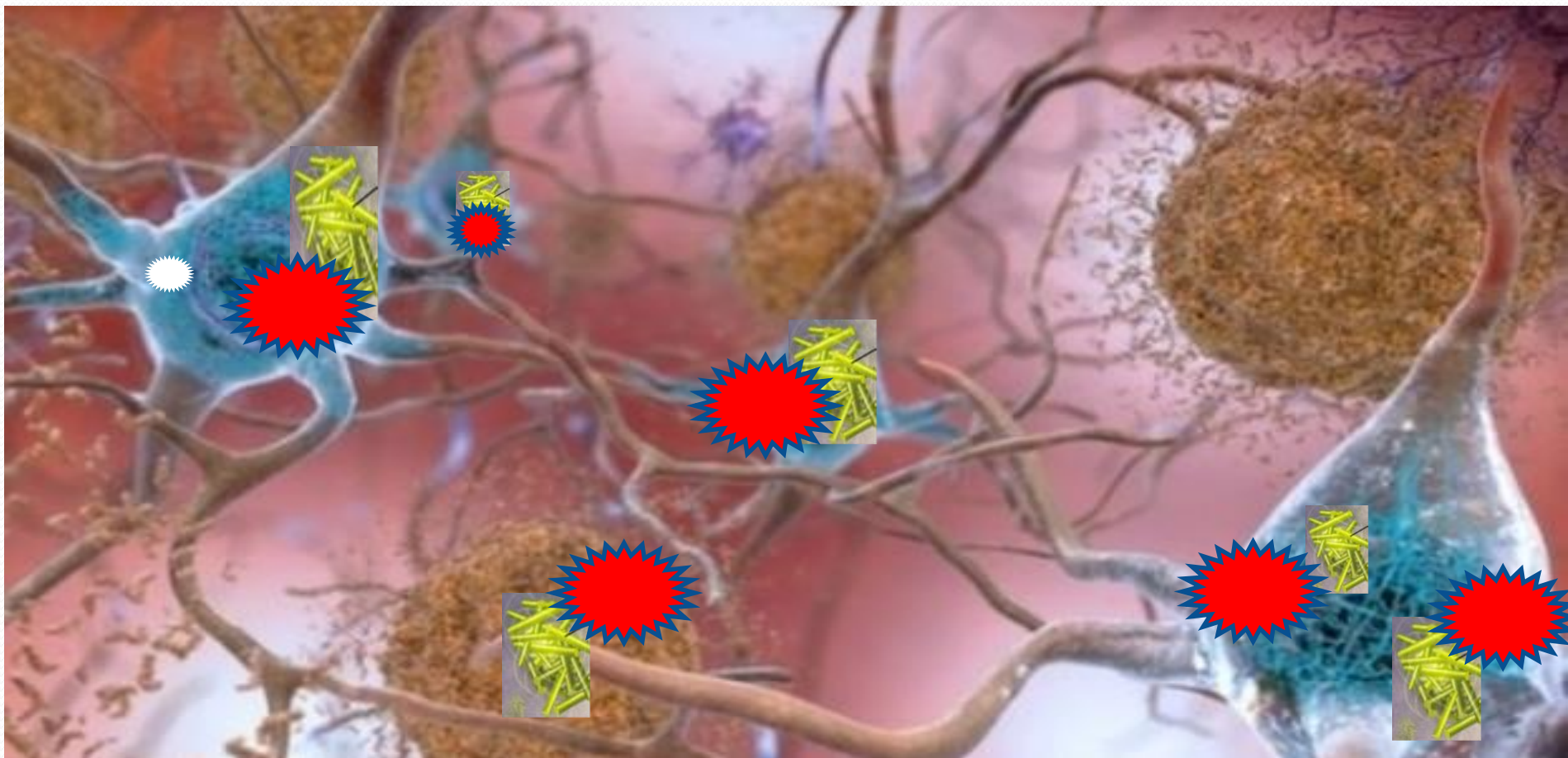
Morbo di Alzheimer

placche amiloidi

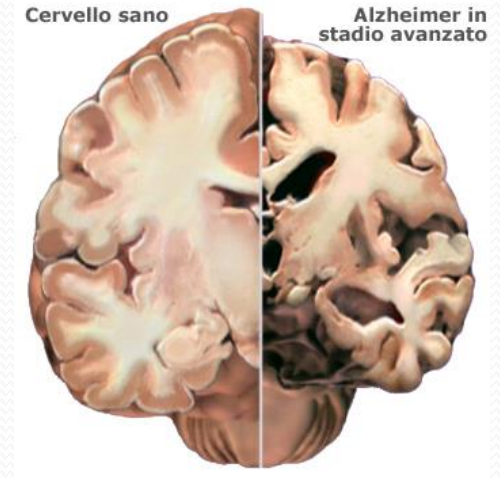


Morbo di Alzheimer

circa 30 milioni di
persone in tutto il
mondo, ma meno nei
paesi mediterranei.



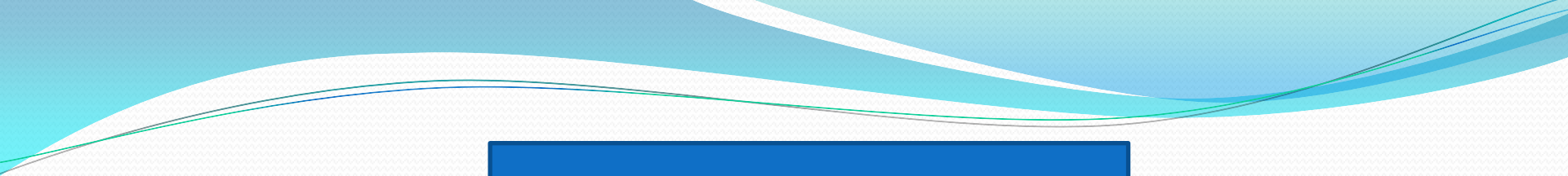
Morbo di Alzheimer



Oleocantale e polifenoli dell'olivo

il National Institutes of Health e National Institute of General Medical Sciences, (pubblicazione su ACS Chemical Neuroscience) sostengono che l'olio extra vergine d'oliva, e in particolare proprio un suo componente, il suddescritto oleocantale, proteggerebbe anche dal morbo di Alzheimer :

1. Aiuta a diminuire l'accumulo di beta-amiloide nel cervello, ritenuta responsabile della degenerazione nervosa (stimolerebbe la produzione di due proteine enzimatiche che consentirebbero di rimuovere con maggiore efficacia e rapidità il beta amiloide dal cervello).
2. Riduce la produzione del peptide precursore delle placche amiloidi
3. Ipoglicemizzante
4. Anti tumorale (**epigenetica** prevenendo e regolando l'attività di alcuni enzimi coinvolti nelle modificazioni chimiche della cromatina)



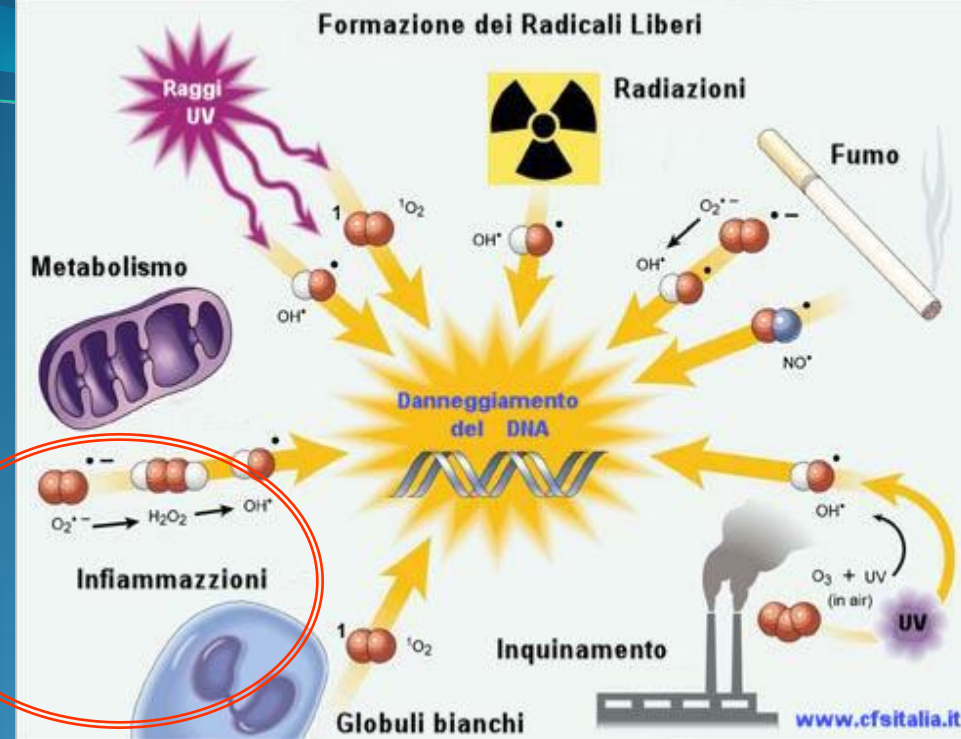
**PREZIOSE
VIRTU'**

**ANTIOSSIDANTE
EPIGENETICA**

Stress ossidativo

E' una condizione "patologica" provocata dall'azione sulle nostre cellule da un'infinita serie di sostanze che le ossidano : principalmente ,ma non esclusivamente riconducibili ai radicali liberi

Questi hanno capacità distruttive sui lipidi delle mebrane cellulari (lipoperossidazione) sugli enzimi, sugli zuccheri sulle proteine, specialmente sul DNA dove possono innescare alterazione delle informazioni genetiche fino all'insorgenza di invecchiamento e malattie, in particolare cardiovascolari e neoplastiche!



ANTIOSSIDANTE



Inoltre
Alcuni farmaci
Ferro
Rame
Attività fisica intensa
Lo stesso ossigeno



Addestrando dei topolini ad evitare un certo odore si riscontra che anche i nipoti di questi topolini continuano ad evitare lo stesso odore anche se nessuno li aveva addestrati a farlo

Brian G Dias & Kerry J Ressler 2014 *Nature Neuroscience* 17:89



L'addestramento dei nonni si imprime sul DNA dello sperma e quindi il comportamento passa alle generazioni successive

EPIGENETICO

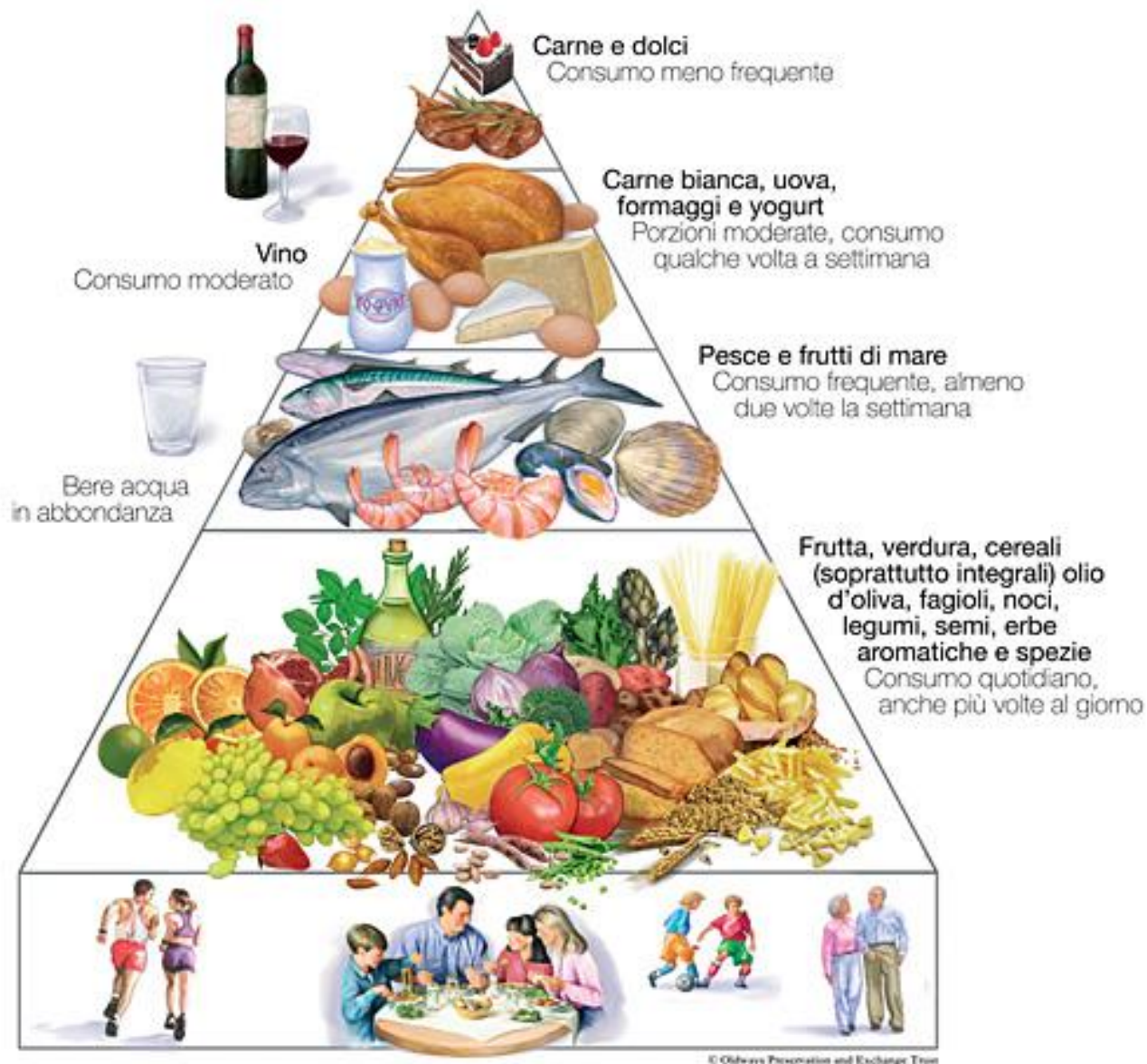
Come vorrei La generazione futura

Dipartimento di Prevenzione



Ospedale



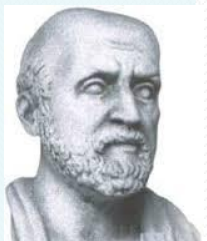


Nella vita così come nell'alimentazione è indispensabile un comportamento magico

equilibrio



a proposito di equilibrio

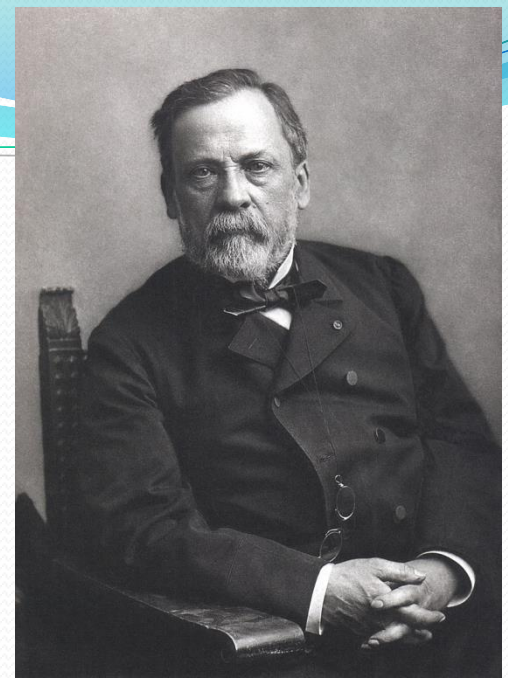


«Ippocrate»

^^ Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, ne in difetto, *ne in eccesso*, avremmo trovato la strada per la salute' ^^

CONCLUSIONE

E' stato un piacere ed
un privilegio aver
partecipato.
Grazie per
l'attenzione



Louis Pasteur

Il miglior medico è la natura:
guarisce tre quarti delle malattie....
e non parla male dei colleghi

- [1] M. Bockisch, Fats and Oils. Handbook, AOCS Press, Champaign (Illinois, USA) (1998).
- [2] G. Lercker, T. Gallina Toschi, Aspetti tecnologici e caratteristiche degli oli da olive, in "Dalle olive all'olio: un viaggio alla scoperta del più nobile dei condimenti". Altra Romagna Ed., Forlì, 10-21 (2005), ISBN 88-902152-0-8.
- [3] G.J. Murphy, Structure, function and biogenesis of storage lipid bodies and oleosins in plants. *Progr. Lipid Res.* 32, 247-280 (1993).
- [4] N. Frega, F. Bocci, G. Lercker, Acidi grassi liberi e diacilgliceroli quali parametri di qualità degli oli extra vergini di oliva. *Riv. Ital. Sostanze Grasse* 70, 153-55 (1993).
- [5] N. Frega, F. Bocci, G. Lercker, High-resolution gas-chromatographic determination of diacylglycerols in common vegetable oils. *J. Am. Oil Chem. Soc.* 70, 175-177 (1993).
- [6] G. Lercker, G. Moschetta, M.F. Caboni, N. Frega, Determinazione degli oli esterificati negli oli provenienti dalla lavorazione delle olive. *Riv. Ital. Sostanze Grasse* 62, 15-18 (1985).
- [7] Stazione Sperimentale per le Industrie degli Oli e dei Grassi, *Riv. Ital. Sostanze Grasse* 79 [1-2 (supplemento)], 1-35 (2002).
- [8] G. LERCKER¹, G.M. CARAMIA²
¹ DIPARTIMENTO DI SCIENZE DEGLI ALIMENTI, ALMA MATER STUDIORUM - UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
- [9] P. Haban, J. Klvanova, E. Zidekova, A. Nagyova, Dietary supplementation with olive oil leads to improved lipoprotein spectrum and lower n-6 PUFAs in elderly subjects. *Med. Sci. Monit.* 10, 49-54, (2004).