

● I RISULTATI DEL PROGETTO «PHENOLI PLUS»

Claim salutistico per l'olio evo ricco in polifenoli



Lo studio condotto dall'Università di Bari certifica la possibilità di produrre olio evo a elevato contenuto di polifenoli, che proteggono i lipidi dai fenomeni ossidativi, e che può quindi avvalersi del claim salutistico, come previsto dal regolamento UE n. 432/2012

di **Giorgio Lo Surdo**

Uno studio condotto dall'Università degli studi di Bari ha dimostrato, sulla base di riscontri analitici e scientifici, il diritto di un produttore di avvalersi del claim salutistico secondo il quale i polifenoli dell'olio d'oliva proteggono dall'ossidazione le sostanze grasse presenti naturalmente nel sangue.

Il produttore è l'azienda agricola Agridè di Bitonto (Bari), che con il pro-

getto «Phenoli Plus» è arrivata a produrre un olio extravergine d'oliva caratterizzato da un alto contenuto di polifenoli.

Le dichiarazioni nutraceutiche

Il claim salutistico in questione è preso esplicitamente in considerazione fra le dichiarazioni permesse dal regolamento UE n. 432/2012 del 16 maggio 2012, riguardante la «compi-

lazione di un elenco di indicazioni sulla salute consentite sui prodotti alimentari, diverse da quelle facenti riferimento alla riduzione dei rischi di malattia e allo sviluppo e alla salute dei bambini» facendo riferimento in particolare alla seguente affermazione: «I polifenoli dell'olio di oliva contribuiscono alla protezione dei lipidi ematici dallo stress ossidativo».

A pagina 34 dell'allegato che accompagna il regolamento intitolato «Elenco delle indicazioni sulla salute consentite», in aggiunta all'indicazione salutistica di cui si è già detto in precedenza, è precisato, fra le «Condizioni d'uso dell'indicazione», quanto segue: «Questa indicazione può essere impiegata solo per l'**olio d'oliva che contiene almeno 5 mg di idrossitiroso e suoi derivati (ad esempio,**

complesso oleuropeina e tirosolo) per 20 g di olio d'oliva. L'indicazione va accompagnata dall'informazione al consumatore secondo cui l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 20 g di olio d'oliva».

L'idrossitirosolo è un composto polifenolico presente nell'oleuropeina, che è uno dei principali polifenoli dell'olio d'oliva noto per le sue potenti proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e neuroprotettive.

Durante lo studio condotto dall'Università di Bari, per mettere a punto la produzione di «Phenoli Plus», l'azienda Agridè ha selezionato varietà di olivo contenenti la più alta quantità di polifenoli, ha poi proceduto alla raccolta precoce delle olive e alla tempestiva estrazione a freddo dell'olio, riducendo inoltre, per quanto possibile, il contatto con l'acqua di processo;

infine, ha conservato il prodotto nelle condizioni di luminosità, temperatura e arieggiamento più favorevoli al rallentamento dei processi di degrado dei polifenoli.

Le migliori condizioni di conservazione dell'olio extravergine d'oliva sono: assenza di luce, temperatura compresa tra 14° e 18 °C, in luogo fresco e

asciutto oppure, meglio, sottovuoto in *bag in box*.

► **L'effetto positivo sulla salute si ottiene solo se l'assunzione minima giornaliera di olio evo «salutistico» è di 20 g al giorno**

Proprietà nutrizionali

Va poi evidenziato l'effetto sinergico sul **mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue** derivante dall'alto contenuto (superiore al 70%) del monounsaturato acido oleico nell'olio e dalla **potente azione antiossidante** della liposolubile vitamina E (tocoferolo) presente nell'olio per circa 22,4 mg ogni 100 g (fabbisogno adulti circa 10 mg/giorno).

In generale i grassi presenti nel sangue contribuiscono al normale funzionamento del corpo umano, ma sono anche soggetti a fenomeni ossidativi che interessano i cosiddetti radicali liberi producendo modificazioni chimiche strutturali con deposito di placche od ostruzioni (aterosclerosi) sulle pareti delle grandi arterie. Questi depositi hanno come conseguenza la manifestazione di disfunzioni cardiovascolari con possibili ictus e/o infarti.

L'olio extravergine di oliva ad alto contenuto di polifenoli rappresenta dunque un vero e proprio prodotto nutraceutico (nutritivo + farmaceutico) fornendo un ottimo presidio contro l'ossidazione dei lipidi (grassi) presenti nel sangue, grazie all'azione antiossidante dei polifenoli, rafforzata dalla vitamina E e dall'alto contenuto di acido oleico.

Nella pratica, la dose capace di produrre tale beneficio è di circa due cucchiaini di olio al giorno.

Giorgio Lo Surdo