

Olive e olio evo: un toccasana per la salute! - Dott. Raffaele Cicorella

Scritto da Dott. Raffaele Cicorella | 24 Novembre 2021



Spremitura a freddo e olive sane = olio evo di eccellenza

Le nostre amate **olive** e il gustoso **olio** extravergine che ne deriva rappresentano il fiore all'occhiello del nostro territorio pugliese e nazionale nel mondo.

Il segreto di queste eccellenze nostrane deriva dal fatto che l'olio evo si ricava dalla sola spremitura di olive sane, ovvero di quelle che non toccano mai terra, seguita da una specifica

lavorazione.

Insomma, qualità inarrivabile e senza paragoni che, anche per questo, è sinonimo di **salute**.



Proprietà nutrizionali

I maggiori benefici che olive e olio evo apportano al nostro organismo riguardano principalmente:

- la diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione e ipercolesterolemia;
- l'effetto antinfiammatorio, antibatterico e antiossidante;
- il potenziamento del sistema immunitario.

Questo avviene perché olive e olio evo contengono vitamina A, E, K, ferro, rame, potassio, sodio, calcio, zinco, grassi buoni, polifenoli, antiossidanti, caroteni, clorofille e tante altre piccole sostanze e fitocomposti che li rendono unici nel loro genere.

Certamente, tutto questo può essere possibile se olive e olio evo vengono contestualizzati all'interno di un **programma nutrizionale** che possa permettere loro di amplificare i vari benefici insieme a tutta una serie di prodotti sani, freschi e stagionali. (*)

Non a caso, lo scopo della mia tesi in nutrizione si è concentrata sull'effetto di un estratto di foglie di ulivo (OLE) della cultivar Coratina che per la presenza dei suoi relativi polifenoli è stato dimostrato essere utile come diuretico, antinfiammatorio e antiossidante.

Interessante, vero?



(*) Per ulteriori informazioni in merito, inquadra il **QR-CODE** e scopri il regalo a te riservato! Oppure clicca QUI!

Seguimi sui social: FB, Instagram e LinkedIn!