

Proprietà Salutari dell'Olio Extra vergine di Oliva

L'Olio di Oliva per un'Alimentazione sana.

E' di fondamentale importanza sapere che **l'olio extravergine di oliva**:

1. è ottenuto da un frutto, mentre tutti gli altri oli, da semi;
2. è estratto da olive con mezzi meccanici, al contrario degli oli che vengono estratti tramite prodotti chimici (normalmente solventi);
3. è immediatamente commestibile in quanto non ha bisogno di alcun processo di rettificazione chimica;
4. conserva integro tutto il suo patrimonio nutrizionale che possedeva all'interno del frutto stesso.



Effetti positivi sul colesterolo

L'olio extra vergine di oliva contribuisce a ridurre l'eccesso di colesterolo. Riduce il colesterolo "cattivo" (LDL), favorendo, al contrario, la formazione di colesterolo buono (HDL). Quest'ultimo garantisce l'integrità delle nostre arterie: le ripulisce da eventuali placche arteriosclerotiche e dallo stesso LDL, impedendo che queste sostanze aderiscano alle pareti delle arterie.



Alto contenuto vitaminico

Ha un contenuto interessante di **vitamina A e di vitamina E** la cui quantità dipende non solo dalla varietà delle olive, ma soprattutto dalla qualità, dal grado di maturazione e dallo stato sanitario delle olive stesse. Tanto più sono deteriorate le olive tanto più basso sarà il contenuto di vitamine nell'olio.



Favorisce la crescita

La ricchezza di grassi assicura uno **sviluppo più equilibrato nei bambini**, aiutando il tessuto cellulare nell'assimilazione di sostanze indispensabili alla crescita. **Il classico filo d'olio nella pappa del bambino è il condimento più sano e gradito.** Anche per i ragazzi è importante una dieta ricca di olio extra vergine di oliva, in quanto un organismo in crescita ha bisogno di un supplemento nell'apporto quotidiano di energie e calorie.



Regola l'intestino

L'olio extra vergine di oliva **facilita l'attività epatica e regola quella intestinale.** Il consumo di olio extra vergine di oliva **riduce i rischi di ulcere gastriche e duodenali, esercita un'azione lassativa**, più efficace a digiuno e **contribuisce a correggere la stipsi cronica**; inoltre ha un **effetto protettivo contro la formazione di calcoli biliari.**



Alta digeribilità

L'olio extra vergine di oliva non è meno digeribile degli altri oli. Al contrario, è stato dimostrato scientificamente che **è l'unico digeribile al 100%**, contro l'85% dell'olio di semi di girasole, l'81% di quello di arachidi ed il 36% dell'olio di semi di mais. Rispetto ad altri grassi, in particolare a quelli di origine animale, l'olio extra vergine di oliva è quello che si digerisce più velocemente.

