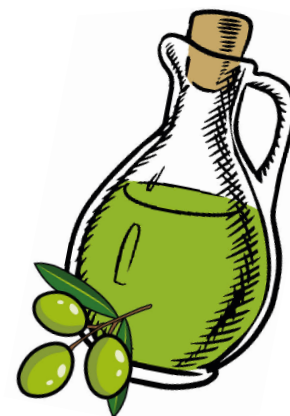
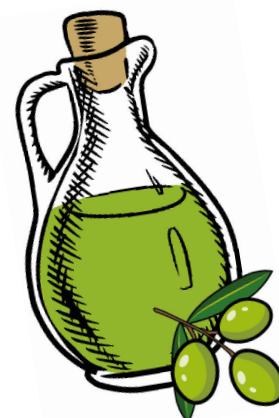
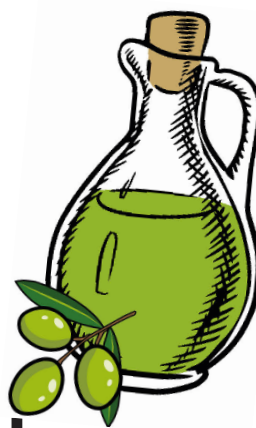


LA SCHEDA

L'olio extravergine di oliva



L'olio extravergine di oliva si ottiene dai frutti della *Olea europaea L.*, una pianta appartenente alla famiglia delle *Oleaceae* e tipica delle regioni mediterranee. La raccolta delle olive ha luogo generalmente tra settembre e ottobre, mentre la produzione dell'olio avviene generalmente tra ottobre e novembre e viene eseguita attraverso la spremitura con procedimenti meccanici, adatta a preservare le caratteristiche del frutto, mantenendone l'aroma e i numerosi componenti minori, come i polifenoli. L'indicazione «prima spremitura a freddo» è riservata agli oli di oliva extravergini ottenuti a meno di 27°C.

Cosa contiene

L'olio extravergine di oliva è composto per più del 70% da acidi grassi monoinsaturi, in particolare da acido oleico; l'apporto di acidi grassi polinsaturi è invece modesto. Contiene anche steroli vegetali e significative quantità di molecole ad attività vitaminica E, come i tocoferoli e i tocotrienoli, e di polifenoli, dotati di interessanti effetti biologici (specie l'attività antiossidante), che sono caratteristici dell'olio extravergine, poiché vengono in larga parte perduti nelle fasi di raffinazione dell'olio estratto dalla matrice residua dopo la spremitura. Tra questi composti, il tirosolo, l'idrossitirosolo, l'oleuropeina sono ben rappresentati soprattutto negli oli prodotti nell'area meridionale del nostro Paese, cui conferiscono il tipico sapore marcato.

Cosa bisogna sapere

Perché un olio possa essere classificato extravergine, devono essere rispettati alcuni parametri fisico-chimici stabiliti dalla normativa UE, prima tra tutti l'acidità, che deve risultare inferiore allo 0,8% (oltre a indice di perossidi, tenore di cere e assorbimento ultravioletto).

L'olio extravergine di oliva è uno dei prodotti-cardine della nostra tradizione alimentare e può essere impiegato sia a crudo e sia per cucinare: è infatti stabile anche a temperature elevate, come quelle raggiunte in frittura. Il contenuto in polifenoli degli oli ottenuti da differenti cultivar è molto variabile; gli oli più ricchi in polifenoli hanno un sapore più fruttato, erbaceo, fino all'amaro; sono tuttavia quelli di maggiore interesse nutrizionale.

Bisogna ricordare che l'olio extravergine di oliva, come tutti gli altri oli, ha un contenuto calorico elevato, pari a 9 kcal per grammo; le linee guida per una sana alimentazione del CREA ne consigliano un consumo pari a 3 porzioni al giorno da 10 ml (circa un cucchiaino da minestra ciascuna) per una dieta da 2.000 Kcal.

Contenuto medio di energia e nutrienti in 100 ml di olio extravergine di oliva

Energia (kcal)	899
Proteine (g)	0
Lipidi (g)	99,9
Saturi totali (g)	14,4
Monoinsaturi totali (g)	73,0
Polinsaturi totali (g)	7,5
Vitamina E ATE (mg)	21,4

Fonte: BDA - Banca dati di composizione alimenti - IEO