

Olio e salute, un binomio infallibile

Anche dalla Spagna conferme sulle proprietà salutistiche dell'extra vergine d'oliva

di C. S.

E' ricco di polifenoli, antiossidanti naturali che combattono l'invecchiamento delle cellule. E aiuta a prevenire, di conseguenza, osteoporosi e altre malattie degenerative, compreso il temutissimo cancro.

L'ennesima conferma che riconosce all'olio extravergine d'oliva il merito di essere un innegabile toccasana della salute arriva dalla Spagna, dove uno studio guidato dall'università di Granada ne ha evidenziato le proprietà benefiche.

In particolare, passando in rassegna 15 diverse tipologie di olio extravergine, i ricercatori hanno dimostrato come questo prodotto, indiscusso principe della dieta mediterranea, sia estremamente ricco di polifenoli.

"E queste sostanze - assicurano Alberto Fernandez Gutierrez e Antonio Segura Carretero, a capo della ricerca - aiutano a combattere gli ossidanti che innescano la malattie degenerative".

di C. S.

21 Gennaio 2008 TN 2 Anno 6