

La salute cardiovascolare inizia da bambini

A cura di Gianfranco Trapani, Domenico Careddu, gruppo di studio CAM

La Dieta Mediterranea è considerata uno stile alimentare e di vita che riduce il rischio di malattia cardiovascolare, tumore mammario e diabete mellito di tipo 2. (1)

L'olio di oliva extravergine (EVOO) rappresenta la principale fonte di grassi nella Dieta Mediterranea. (2)

Per avere benefici nell'adulto, l'assunzione di olio EVOO deve iniziare dalla gravidanza e dai primi mesi di vita del bambino. I benefici ottenuti con il consumo di EVOO, sono dovuti al suo contenuto in acido oleico, e di componenti minori, e tra questi i polifenoli che hanno importanti attività antiossidanti (3). Il ruolo dei polifenoli dell'EVOO per la protezione dallo stress ossidativo dei lipidi ematici, è uno dei claim salutistici autorizzati dall' European Food Safety Authority (EFSA) (Commission Regulation (EU) 432/2012). L'EVOO deve contenere almeno 5 mg di idrossitirosole e dei suoi derivati ogni 20 g di olio di oliva. L'introduzione giornaliera deve arrivare almeno a 20 g di EVOO (4).

In letteratura sono molto numerosi gli studi che dimostrano l'effetto positivo dell'EVOO sulla salute cardiovascolare. Il consumo di EVOO è associato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, non solo per il contenuto di acido oleico, ma anche per i suoi costituenti minori polifenoli e vitamine, che, tra le altre attività, hanno azione positiva contro l'ossidazione delle Low-Density Lipoprotein (LDL). (5)

In un gruppo di giovani donne con ipertensione essenziale di grado 1, o con pressione normale alta, confrontando il consumo di EVOO ricco in polifenoli, rispetto ad un olio di oliva senza polifenoli, è stato visto che il primo era in grado di ridurre la pressione arteriosa e migliorare le funzioni dell'endotelio. (6)

In un braccio dello studio PREvención con DIeta MEDiterránea (PREDIMED), Dieta Mediterranea supplementata con Olio Extravergine Di Oliva (EVOO), osservando adulti ad alto rischio di patologia cardiovascolare, sono stati evidenziati effetti positivi sui markers dell'infiammazione correlati all'aterogenesi, a breve ed a lungo termine. (7)

In Gran Bretagna, la promozione della dieta Mediterranea, con l'uso dei grassi caratteristici come EVOO, grassi del pesce e frutta a guscio è stata associata ad una significativa riduzione delle malattie e delle morti con cause cardiovascolari (EPIC – Norfolk Study).(8, 9). Negli Stati Uniti gli US National Institutes of Health stanno valutando l'impatto nel Paese della Dieta Mediterranea (che ha come principale fonte di grassi l'EVOO), sulle malattie cardiovascolari e sulle altre Non Communicable Diseases (NCDs) (10)

L'EVOO di Alta Qualità, per avere caratteristiche nutrizionali e nutraceutiche, deve essere ottenuto da olive al giusto grado di maturazione (cambio colore oliva da verde a marrone), trattate entro poche ore dalla raccolta, con procedimenti meccanici, senza uso di calore e di solventi chimici (11), deve essere conservato al fresco (18/20°C) in luogo fresco e buio.

Bibliografia

1. Bloomfield H, Koeller E, Greer N, MacDonald R, Kane R, Wilt T. Effects on Health Outcomes of a Mediterranean Diet With No Restriction on Fat Intake: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals Of Internal Medicine*. October 4, 2016;165(7):491-500.
2. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*. 1995; 1402S-1406S.
3. de la Torre-Carbot K, Jauregui O, Gimeno E, Castellote A, Lamuela-Raventós R, López-Sabater M. Characterization and quantification of phenolic compounds in olive oils by solid-phase extraction, HPLC-DAD, and HPLC-MS/MS. *J Agric Food Chem*. 2005;53(11):4331-4340.
4. <http://www.1life63.com/en/research-recommended-literature-olive-oil-efsa-health-claim-olive-oil-polyphenols/efsa-regulation-health-claim-for-olive-oil-polyphenols>
5. Silva S, Bronze M, Mullen W, et al. Impact of a 6-wk olive oil supplementation in healthy adults on urinary proteomic biomarkers of coronary artery disease, chronic kidney disease, and diabetes (types 1 and 2): a randomized, parallel, controlled, double-blind study. *The American Journal Of Clinical Nutrition*. January 2015;101(1):44-54.].
6. Moreno-Luna R, Muñoz-Hernandez R, Stiefel P, et al. Olive oil polyphenols decrease blood pressure and improve endothelial function in young women with mild hypertension. *American Journal Of Hypertension*. December 2012;25(12):1299-1304.
7. Casas R, Sacanella E, Estruch R, et al. Long-Term Immunomodulatory Effects of a Mediterranean Diet in Adults at High Risk of Cardiovascular Disease in the PREvención con DIeta MEDiterránea (PREDIMED) Randomized Controlled Trial. *The Journal Of Nutrition*. September 2016;146(9):1684-1693..
8. Martínez-González M. Benefits of the Mediterranean diet beyond the Mediterranean Sea and beyond food patterns. *BMC Medicine*. October 14, 2016;14(1):157.
9. Tong TYN, Wareham NJ, Khaw KT, Imamura F, Forouhi NG. Prospective association of the Mediterranean diet with cardiovascular disease incidence and mortality and its population impact in a non-Mediterranean population: the EPIC- Norfolk Study. *BMC Med*. 2016;14:135
10. <http://www.nhlbi.nih.gov/research/reports/national-heart-lung-and-blood-institute-workshop-toward-testing-effects-mediterranean-dietary>
11. *Harvard Heart Letter: From Harvard Medical School* [serial online]. August 2014;24(12):8.