

## Proprietà alimentari dell'olio di oliva

01 febbraio 2013

L'olio di oliva si caratterizza per la sua fragranza ed il suo sapore che lo privilegiano tra tutti gli altri oli vegetali e lo rendono particolarmente gradito al palato. La sua digeribilità è elevatissima in quanto stimola le secrezioni gastronomiche predisponendo l'organismo ad una migliore digestione. Fornisce protezione alle mucose dello stomaco: ha precise azioni emollienti, cioè protettive e disinfiammanti e di stimolo sulla mucosa che riveste la superficie interna dello stomaco e dell'intestino; sul fegato per una maggior produzione di bile; sulla cistifellea che provvede a riversare la bile nell'intestino; sul pancreas per la produzione di maggiori quantità di enzima digestivo.

E' capace di un'efficace azione protettiva sia verso la gastrite che verso l'ulcera gastrica; agisce positivamente nelle malattie delle vie biliari; assicura al corpo la giusta dose di acido linoleico; non intasa le arterie, in quanto contribuisce a ridurre l'eccesso di colesterolo nel sangue stimolando le secrezioni biliari; permette il più elevato assorbimento di vitamine, in particolare la E; svolge sull'intestino un'azione di regolazione; è particolarmente adatto nell'alimentazione dell'infanzia per la sua composizione che lo rende molto vicino alla composizione del grasso del latte materno; nella senescenza, in cui non è infrequente osservare la presenza di turbe dell'assorbimento con carenze multiple vitaminiche e di minerali, l'olio di oliva trova indicazione sia per facile digeribilità che consente anche un migliore assorbimento delle vitamine liposolubili, sia per l'azione blandamente lassativa.

La Dieta Mediterranea, con l'olio di oliva quale principale fonte di grassi, gioca un ruolo chiave nella prevenzione di fattori di rischio cardiovascolare quali dislipidemia, ipertensione, diabete, e obesità, e, di conseguenza, nella prevenzione primaria e secondaria della cardiopatia coronarica. Inoltre, ci sono evidenze che suggeriscono un possibile ruolo preventivo della Dieta Mediterranea rispetto a diverse forme tumorali.

### L'importanza sull'economia

Da un punto di vista economico, la produzione di olio di oliva si rivela una fonte di reddito importante per l'intera regione.

A livello regionale, infatti, la produzione di olio di oliva rappresenta circa il 33% del totale nazionale, di poco inferiore alla produzione della Puglia, mentre la provincia di Reggio Calabria è caratterizzata dalla principale produzione di olio di oliva nella regione, proprio in quanto è nella nostra provincia che la coltura dell'olivo trova oggi la maggiore estensione.

Anche se l'olivicoltura della provincia sia ancora legata a sistemi produttivi tradizionali si intravedono i primi risultati dell'innovazione tecnologica applicata al settore della produzione olearia che sta infatti registrando una evoluzione. Da una produzione incentrata sulla quantità, si sta lentamente passando ad una impostazione che guarda alla qualità dell'olio e all'imbottigliamento nel territorio regionale. Si registra, infatti, recentemente una crescita delle superfici olivicole destinate alla produzione di olio di oliva extravergine biologico, a livello regionale.

Anche nella provincia di Reggio Calabria esiste una forte sensibilità da parte delle imprese del comparto sui temi della tracciabilità e qualità della produzione.

Pertanto, l'olio di oliva che si produce nella provincia può e deve ambire a migliori qualificazioni, consentendo un più elevato reddito per l'imprenditoria agricola. E segnali positivi vengono emergendo dall'insieme delle ricerche condotte negli ultimi anni sugli oli di oliva monovarietalisti dall'Istituto di Microbiologia e Tecnologia Agraria e Forestale dell'università degli Studi di Reggio Calabria, dai quali deriva un trend qualitativo positivo per la produzione olearia reggina, proprio in un momento di particolare affermazione a livello mondiale del consumo del prodotto.

In tale ambito si colloca anche il progetto della Camera di Commercio di Reggio Calabria che ha come scopo la valorizzazione, il riconoscimento e la tutela della produzione dell'olio extra vergine di oliva della provincia di Reggio Calabria, al fine di conseguire il riconoscimento comunitario della D.O.P. o I.G.P.

Il marchio di origine sembra ormai quasi una scelta obbligata per molti prodotti dell'agroalimentare, in quanto risponde ad una richiesta di una fascia sempre più ampia dei consumatori che amano conoscere l'origine e la provenienza dei prodotti che acquistano.