

CIVILTÀ DELLA TAVOLA

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

www.accademia1953.it



ISSN 1974-2681

N. 286, OTTOBRE 2016/ MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA, AUT. MP-AT/C/RW



I polifenoli del vino e dell'olio

Tali antiossidanti, neutralizzando i radicali liberi, difendono le cellule umane dal precoce invecchiamento.

DI MAURO GAUDINO



Da molti anni, ormai, si conoscono le proprietà dei polifenoli nel contrastare la naturale attività di ossidazione che avviene nell'organismo, soprattutto durante l'attività fisica. Tali antiossidanti, neutralizzando i radicali liberi, difendono le cellule umane dal precoce invecchiamento. Sono gli over 65 che risentono maggiormente di questi processi ossidativi. Bisogna, però, affermare che i radicali liberi non sono sempre nocivi: la ricerca afferma, infatti, che il radicale conosciuto come monossido di azoto (cioè l'ossido nitrico, la cui formula chimica è NO), ha funzione di neurotrasmettitore ed è funzionale nella regolazione del tono vascolare. In pratica, la molecola viene sintetizzata dal corpo per permettere alla pressione del sangue di abbassarsi quando è troppo alta. Inoltre, alcune cellule attive nella risposta immunitaria lo utilizzano nei processi di difesa dagli organismi patogeni.

Tuttavia, la maggior parte dei radicali liberi ci sono ostili; per esempio, l'ossidazione dei lipidi come LDL causa l'arteriosclerosi, ed è perciò che dobbiamo combatterli con gli efficaci antiossidanti, come l'idrossitiroso, contenuti nei vegetali, nel vino e nell'olio.

I polifenoli sono il risultato del metabolismo delle piante e se ne trovano oltre 5000 tipi differenti in natura. Tali molecole sono rintracciabili nella frutta, nella verdura e nelle spezie, ma nell'olio estratto dalle olive se ne trovano in maggiori quantità. Anche con il vino rosso si riescono ad assumere polifenoli in dosi tali che il consumo moderato di vino di 150 - 300 ml al giorno, ha effetti antiossidanti, antibatterici, antimutageni,

antinfiammatori e vasodilatatori, che aiutano a prevenire disturbi vascolari, tumori e disfunzioni cerebrali.

I polifenoli sono strumenti chimici che le piante utilizzano per la propria difesa dall'attacco di batteri, funghi e avversità climatiche e ambientali, che la pianta può trovarsi a dover fronteggiare per la propria sopravvivenza.

Nel vino come nell'olio, la presenza di questi polifenoli è responsabile di importanti caratteristiche sensoriali quali il colore, l'astringenza, l'amarrezza e, nel caso dell'extravergine di oliva, della piccantezza. Inoltre, sono capaci di aumentare anche la qualità generale di tali alimenti, in quanto le proprietà antiossidanti dei polifenoli determinano una più lunga conservazione dei prodotti. Un paio di esempi? Permettono al vino rosso di invecchiare più lentamente, aiutandolo nello sviluppo di complesse e pregiate componenti aromatiche durante l'affinamento. Mantengono l'extravergine di oliva fresco più a lungo perché, in combinazione agli acidi grassi monoinsaturi, i polifenoli combattono l'ossigeno evitando all'olio di irrancidire troppo velocemente. Per esempio, gli oli vegetali, come quello di semi, irrancidiscono molto più velocemente principalmente perché polinsaturi, tuttavia anche perché raffinati e privi di antiossidanti polifenolici.

Per poter favorire lo sviluppo di questi elementi, molti produttori scelgono di allevare viti e coltivare ulivi là dove le zone climatiche siano tali da spingere la pianta a produrne di più.

Nel vino rosso sono contenuti gli antociani, pigmenti responsabili del colore



rosso e violaceo del chicco d'uva; essi sono antiossidanti fondamentali per permettere al vino di invecchiare lentamente e sviluppare così complessi aromi. Le antocianine, che le piante producono per proteggere i frutti dai danni causati da radiazioni ultraviolette, vengono prodotte maggiormente nelle zone dove è più forte. I produttori di grandi vini rossi da "meditazione", che necessitano di un invecchiamento lungo, tale da far maturare i complessi aromi nel vino, scelgono, quindi, per le vigne, terreni soggetti a forti escursioni termiche, dove l'uva di giorno è esposta in modo più diretto e per più tempo possibile al sole. In queste condizioni climatiche difficili le piante sono sollecitate a produrre più polifenoli.

Come per la vite, anche per l'olivo, che predilige i terreni ben drenati e calcarei, le condizioni climatiche giocano un

ruolo importante per la produzione dei polifenoli. La loro quantità nell'olio di oliva dipende da diversi fattori: la cultivar dell'ulivo, il grado di maturazione delle olive e le condizioni pedoclimatiche. L'altitudine, le precipitazioni, le irrigazioni e il tipo di terreno, unitamente alla modalità di lavorazione del prodotto, come metodi e periodo di raccolta delle olive, il tipo di frangitura, il sistema di estrazione, il tempo di gramolazione (con o senza gas inerte) e la filtrazione, concorrono, assieme alla modalità di conservazione (tempo di stoccaggio ed esposizione alla luce e all'ossigeno), alla qualità e quantità di polifenoli e tocoferoli.

La quantità di polifenoli contenuti in un olio extravergine di oliva può variare di molto, da 50 fino a 800 milligrammi per litro. Un olivo coltivato al Sud, in genere produrrà olive più ricche di po-

lifenoli che se fosse coltivato in una regione a Nord, dove però si possono ottenere delicati profumi fruttati. Tra le principali cultivar italiane più ricche di polifenoli troviamo: la coratina (circa 560 mg/kg), il frantoio (500 mg/kg), l'ogliarola (485 mg/kg), il moraiolo (480 mg/kg), il leccino (400 mg/kg), la casaliva (390 mg/kg), la peranzana (380 mg/kg), la nocellara del Belice (340 mg/kg), il pendolino (305 mg/kg), la taggiasca ligure (300 mg/kg), la biancolilla (300 mg/kg), l'itrana (300 mg/kg). Nel leggere questa classifica bisogna considerare che recenti studi sulle cultivar frantoio, leccino, moraiolo e coratina hanno dimostrato che la quantità di polifenoli può raddoppiare se la produzione è effettuata al di sotto dei 100 metri sul livello del mare.

See International Summary page 70