

# 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](http://www.accademia1953.it)



ISSN 1974-2681

N. 287, NOVEMBRE 2016 / MENSILE, POSTE ITALIANE SPA SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE 70% ROMA AUT MP-AT/C/RM/



# I nutraceutici dell'olio e l'oleocantale

*Quest'ultimo componente, contenuto esclusivamente nell'olio extravergine di oliva, ha notevoli proprietà farmacologiche.*

DI MAURO GAUDINO

Accademico di Roma Nomentana

**P**er quanto ci si sforzi di produrre olio extravergine di oliva di buone qualità salutari, quindi con più polifenoli possibili, questi non superano generalmente il 2% della frazione insaponificabile del prodotto,

rappresentata in varia misura da idrocarburi, squalene, tocoferoli (vitamina E), alcoli, fenoli e vari componenti aromatici. La frazione insaponificabile è importante sia dal punto di vista nutrizionale sia da quello merceologico, contribuendo all'identificazione di eventuali frodi. Il restante 98% è per lo più composto da acido oleico (tra il 63 e l'83%) e acido linoleico.

È importante sottolineare che l'olio, senza la frazione insaponificabile dei polifenoli, non sarebbe extravergine di oliva, bensì solamente un grasso insapore, inodore e incolore, proprio come gli oli di sansa di oliva e di semi raffinati

e deodorati, dopo l'estrazione, con solventi chimici. Ma, soprattutto, le qualità salutari dell'olio di oliva sarebbero limitate alla sola attività di "spazzino" dell'eccessivo colesterolo nel sangue, funzione tipica degli acidi grassi insaturi contenuti nell'extravergine di oliva.

I polifenoli dell'extravergine, che conferiscono gli odori e i sapori positivi

di questo grasso vegetale, sono apprezzabili tramite gusto e olfatto. Infatti l'esame sensoriale è fondamentale nella verifica di classificazione degli oli vergini di oliva, tanto quanto gli esami chimici.

Soprattutto con l'esame organolettico il consumatore comune può capire la qualità e quantità di componenti polifenolici contenuti nell'olio di oliva assaggiato. A seconda dell'intensità sensoriale del sapore fruttato di oliva più o meno matura, si ha già notizia di una buona qualità del prodotto. Il retrogusto amaro è un indizio di buona presenza di squalene e di tocoferoli utili alla prevenzione di particolari tipi di tumori. Con l'astringenza e piccantezza in gola possiamo dedurre la buona presenza del preziosissimo oleocantale. Quest'ultimo componente merita un maggior approfondimento in quanto è contenuto esclusivamente nell'olio extravergine di oliva in quantità variabile (da 22 ai 190 µg per grammo), a seconda della maturazione dell'oliva e della freschezza dell'olio. Fu scoperto da un team di ricercatori dell'Unilever, azienda leader nel settore oleico, che ne appurò le proprietà farmacologiche nel 2005. Dell'oleocantale furono eseguite approfondite ricerche anche da altri scienziati, tra cui Gary Beauchamp e i suoi colleghi del Chemical Senses Center. I ricercatori notarono quanto il pizzicore alla gola, provocato dall'olio di oliva fresco, fosse simile a quello prodotto da un noto farmaco antinfiammatorio, l'ibuprofene, del quale ha simile la struttura molecolare, e gli stessi effetti analgesici. Tuttavia, l'oleocantale che si può as-





sumere giornalmente con l'olio (ricordiamo che, per l'elevato apporto calorico, i nutrizionisti raccomandano di non superare il consumo di 3 o 4 cucchiaini al dì) non arriva ad attivare tali proprietà, mentre sembra appurato che il consumo regolare di extravergine riduca il rischio di malattie coronarie (Food and Drug Administration ha autorizzato dichiarazioni in questo senso). Inoltre, è accertato che tale molecola può ridurre sensibilmente i rischi di demenza senile o di Alzheimer, avendo la capacità di bloccare le proteine tossiche che interferiscono al buon funzionamento delle cellule nervose. Oggi la nutraceutica, ossia la scienza che studia le interazioni tra

nutrizione e farmaceutica, ha fatto un altro grosso passo avanti sugli effetti salutari dell'oleocantale.

La rivista "Molecular & Cellular Oncology" ha recentemente pubblicato il lavoro di alcuni ricercatori statunitensi i quali hanno scoperto un ulteriore e importantissimo ruolo di questo elemento nella lotta ai tumori. Già da tempo il mondo scientifico aveva intuito che tale molecola intervenisse efficacemente contro le cellule tumorali, ma non era chiaro come. Grazie alla ricerca degli scienziati Paul Breslin, docente nutrizionista dell'Università di Stato Rutgers del New Jersey, David Foster e Onica LeGendre, entrambi biologi del cancro presso l'Hunter Col-

lege di New York, si è potuto appurare il meccanismo con cui l'oleocantale provoca la morte delle cellule malate senza apportare danni a quelle sane. Con il tempo l'azione di questo antiossidante nell'olio decade, fino a quando scompare del tutto e l'olio comincia ad avere il cosiddetto sapore "gentile" e tendente al dolciastro, tipico degli oli di secondo anno.

Attualmente, nello studio dell'oleocantale, ci troviamo ancora in fase di sperimentazione, ma grazie a questi incoraggianti studi possiamo ben sperare in una prossima applicazione terapeutica del polifenolo.

**MAURO GAUDINO**

*See International Summary page 70*

### LE ETICHETTE DELL'OLIO

*Dare indicazioni sulla scelta di un olio di oliva partendo dall'etichetta è quanto mai difficile, anche perché sugli scaffali viene presentata una grandissima selezione di oli indicati, almeno in etichetta, come extravergini di oliva. L'origine tanto decantata, però, suggerisce poco, perché non è assolutamente detto che un olio, anche italiano, sia necessariamente buono.*

*Inoltre dobbiamo sottolineare il controsenso di poter definire un olio extravergine, e quindi privo di difetti organolettici, e contemporaneamente consentire legalmente valori chimici (acidità e perossidi) così elevati. È impossibile che un olio con valori di acidità di 0,8% sia privo di difetti, se si pensa che già con valori intorno allo 0,4 vi sono difetti organolettici.*

*Purtroppo, non dobbiamo dimenticare che il mercato dell'olio è in mano a grandi gruppi che non hanno nessun interesse a promuovere iniziative per migliorarne la qualità, anzi... Basterà ricordare l'indagine della Procura di Torino, condotta dal P.M. Raffaele Guariniello, che accusò di frode in commercio sette grandi aziende olearie. In pratica, dette aziende commerciavano quale extravergine semplici oli di oliva. Com'è finita l'inchiesta?*

*Purtroppo per l'olio extravergine di oliva non è previsto il passaggio da una commissione di assaggio (panel), che ne accerti la corrispondenza commerciale; in pratica basta superare le analisi chimiche, che, come già detto, sono quanto mai permissive. Per non parlare di certa aggettivazione fantasiosa (robusto, gentile, delicato), del tutto assente nella normativa (L. 2568/91). Spesso la pubblicità vanta come un pregio opacità e mancato filtraggio: invece i sedimenti sono dovuti a mucillagini varie, che portano in brevissimo tempo al decadimento del prodotto. L'olio deve essere pulito, filtrato immediatamente al momento della produzione.*

*Anche nel caso delle Dop e Igp, bisogna sempre guardare la campagna di produzione, che è obbligatoriamente indicata in etichetta. Molte volte si trovano offerte su prodotti "vecchi" che, comunque, sono garantiti da un Ente Certificatore, cui ci si può rivolgere.*

*Se si devono dare indicazioni per un acquisto consapevole, innanzitutto è necessario osservare la dicitura, per esempio, prodotto imbottigliato dal sig. Rossi oppure prodotto e imbottigliato dal sig. Rossi. Nel primo caso, il sig. Rossi è semplicemente un commerciante di olio, che lo ha acquistato da chissà chi e lo ha imbottigliato; oggi imbottiglia olio, domani altro, e questo è il caso di moltissimi degli oli che troviamo in commercio. Nel secondo caso, il sig. Rossi ha prodotto egli stesso l'olio e lo ha imbottigliato: non è detto che sia buono, ma almeno sappiamo che è lui il produttore, con nome, cognome e indirizzo: è il responsabile di quello che c'è nella bottiglia.*

*Quindi attenzione alle etichette. Tuttavia, data la loro composizione, parca di vere indicazioni e ricca di fantasiosi aggettivi, anche questo spesso non basta. (Roberto Mastrodicasa)*