

Dott.ssa Carmen Scurini

ASL NAPOLI 2 NORD

Distretto 35

Diabetologia





Amico

O

Nemico?

.....un po' di storia.....

Noccioli di olive, portati alla luce da scavi, fanno pensare che l'olivicoltura nacque nel Mediterraneo orientale circa 6000 anni fa. Nell'Occidente antico, l'olio divenne la merce più pregiata. A tutt'oggi, il 99 per cento di tutto l'olio d'oliva viene dalle rive del Mediterraneo.



MAGGIORI PRODUTTORI DI OLIO D'OLIVA
(produzione annua in migliaia di tonnellate)

■ Aree di coltivazione dell'olivo
■ Luoghi d'origine dell'olivicoltura
(1000 a.C.) Epoca stimata d'inizio dell'olivicoltura

0 500
km

NATIONAL GEOGRAPHIC MAPS

.....un po' di storia.....

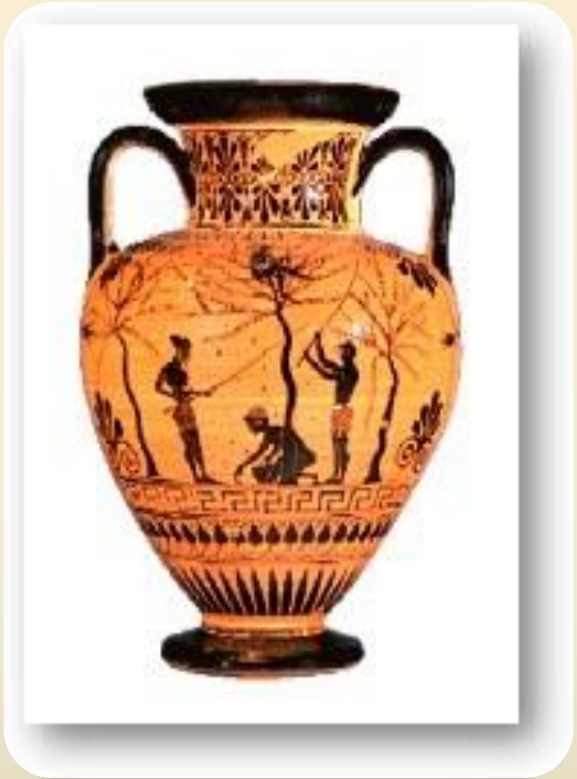


6000 A.C.

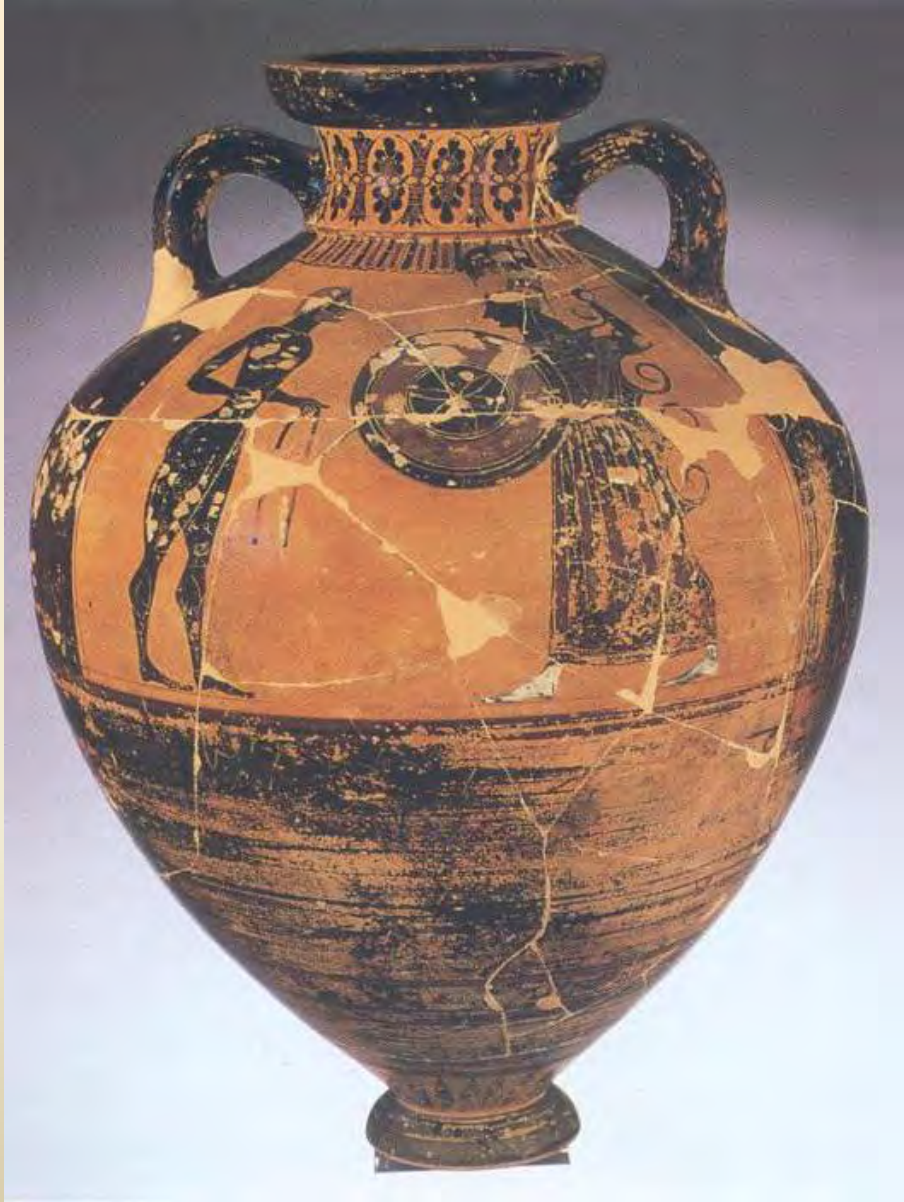
Creta, Siria

Fenici

Romani



500 a.c. Londra



560 a.c Firenze

.....un po' di mitologia.....

....Zeus, il re degli dei, stabilì che l'Attica sarebbe stata assegnata a chi avesse presentato il dono più utile per il genere umano. Poseidone fece sgorgare una fonte di acqua marina e un cavallo veloce come il vento, essenza stessa della bellezza in movimento. Atena creò e piantò un nuovo albero: l'olivo, che rappresentò la prima fonte di grassi vegetali a disposizione del genere umano. Così Atena conquistò la vittoria. Divenne patrona della città cui diede il nome, Atene appunto, e a lei venne consacrata la pianta. Nella terra degli dei l'olivo divenne così importante che in occasione dei giochi olimpici il primo premio era una corona di olivo che cingeva il capo dei vincitori....

Gli ulivi, capolavori secolari



La raccolta

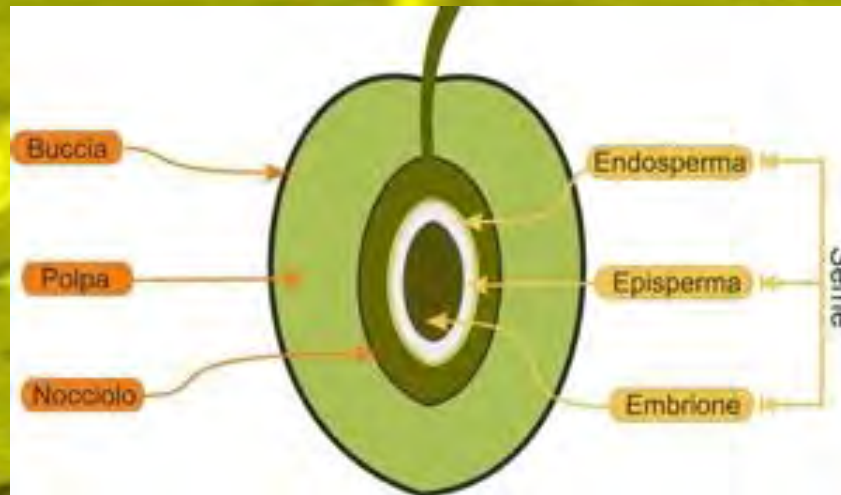


La macina





COMPOSIZIONE



Alla fine del suo grado di maturazione un'oliva e' composta da:

- 1)Acqua per circa il 45-50%*
- 2)Olio per il 18-25%*

Altro (carboidrati cellulosa....)per il 29%

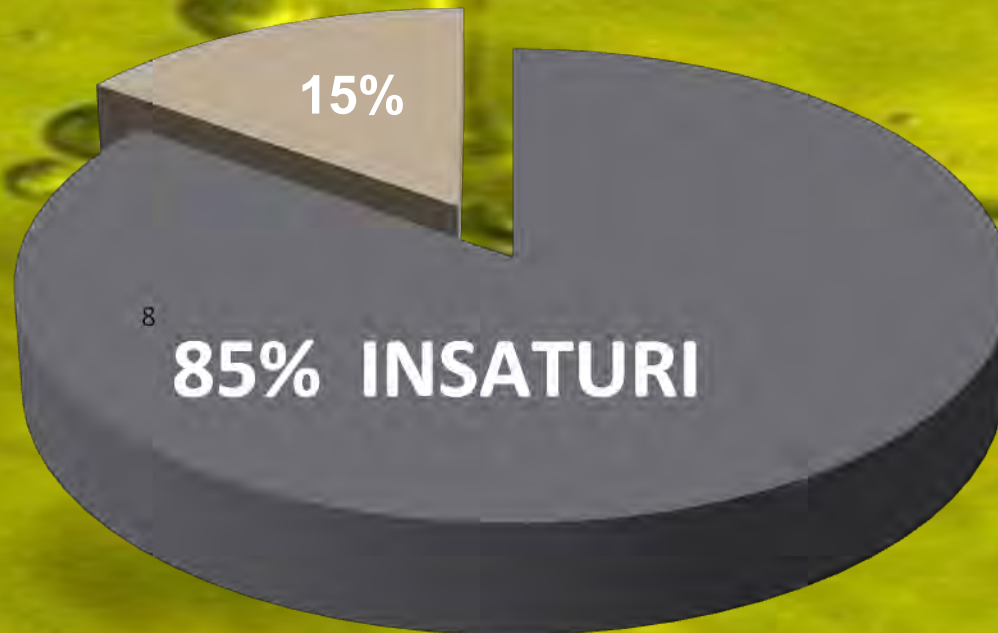
A seconda della purezza e grado di acidità

- 1) **Olio extravergine di oliva: ottenuto con una sola pressione. senza additivi, ma ricco in vitamine. Livello di acidità < dell'1%**
- 2) **Olio vergine d'oliva: grado di acidità pari al 2%. Non è raffinato come l'extra.**
- 3) **Olio d'oliva: grado di acidità massimo dell'1,5%**
- 4) **Olio di sansa; grado dell'1,5% ed è costituito dalla sansa cui viene aggiunto o extravergine**

LA COMPOSIZIONE DELL'OLIO



TRIGLICERIDI



INSATURI:

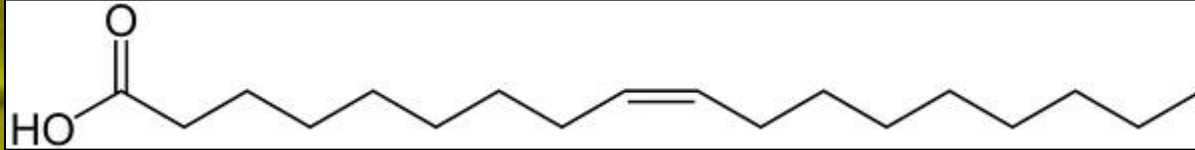
ácido oleico(80%)(MONO)

ácido linoleico (POLI)

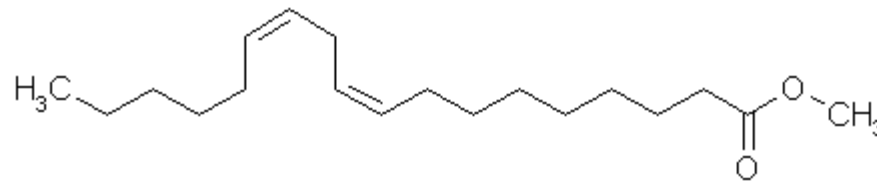
(10%)

*SATURI:ácido stearico e
palmitico*

ACIDO OLEICO



ACIDO LINOLEICO



SCHEDA TECNICA

Informazioni Nutrizionali	Per 100 ml. di olio
Valore energetico	822 kcal 3378 kj
Proteine	0 g
Carboidrati	0 g
di cui: zuccheri	0 g
Grassi	91,3 g
di cui: saturi	14,1 g
monoinsaturi	68,0 g
polinsaturi	9,2 g
Colesterolo	0 mg
Fibre Alimentari	0 g
Sodio	0 g
Vitamina E	12 mg



DIETA MEDITERRANEA E DIABETE



La dieta mediterranea

....il regime alimentare dei popoli che si affacciano sul Mediterraneo determinava una aspettativa di vita tra le più alte ,con drastiche riduzioni delle incidenze relative alle malattie coronatiche, ad alcuni tumori e molte altre malattie.....

...il modello alimentare fonda le proprie ragioni su Alcuni alimenti da assumere tra questi l'olio d'oliva Extravergine per la sua concentrazione in a.grassi Insaturi riveste un ruolo fondamentale.....

....i soggetti che aderivano in maggior grado ad una dieta mediterranea presentavano una riduzione del 33% di mortalità per eventi coronarici e del 24% per tumori.....(N Engl J Med 2003)

.....in prevenzione secondaria ,i soggetti che avevano seguito una dieta mediterranea esibivano una riduzione del 50-70% di morte per causa cardiaca o ricorrenza di IMA fatali e non ed altri accidenti vascolari.....(Circulation 2001)

LA "NUOVA" PIRAMIDE



Radicali liberi



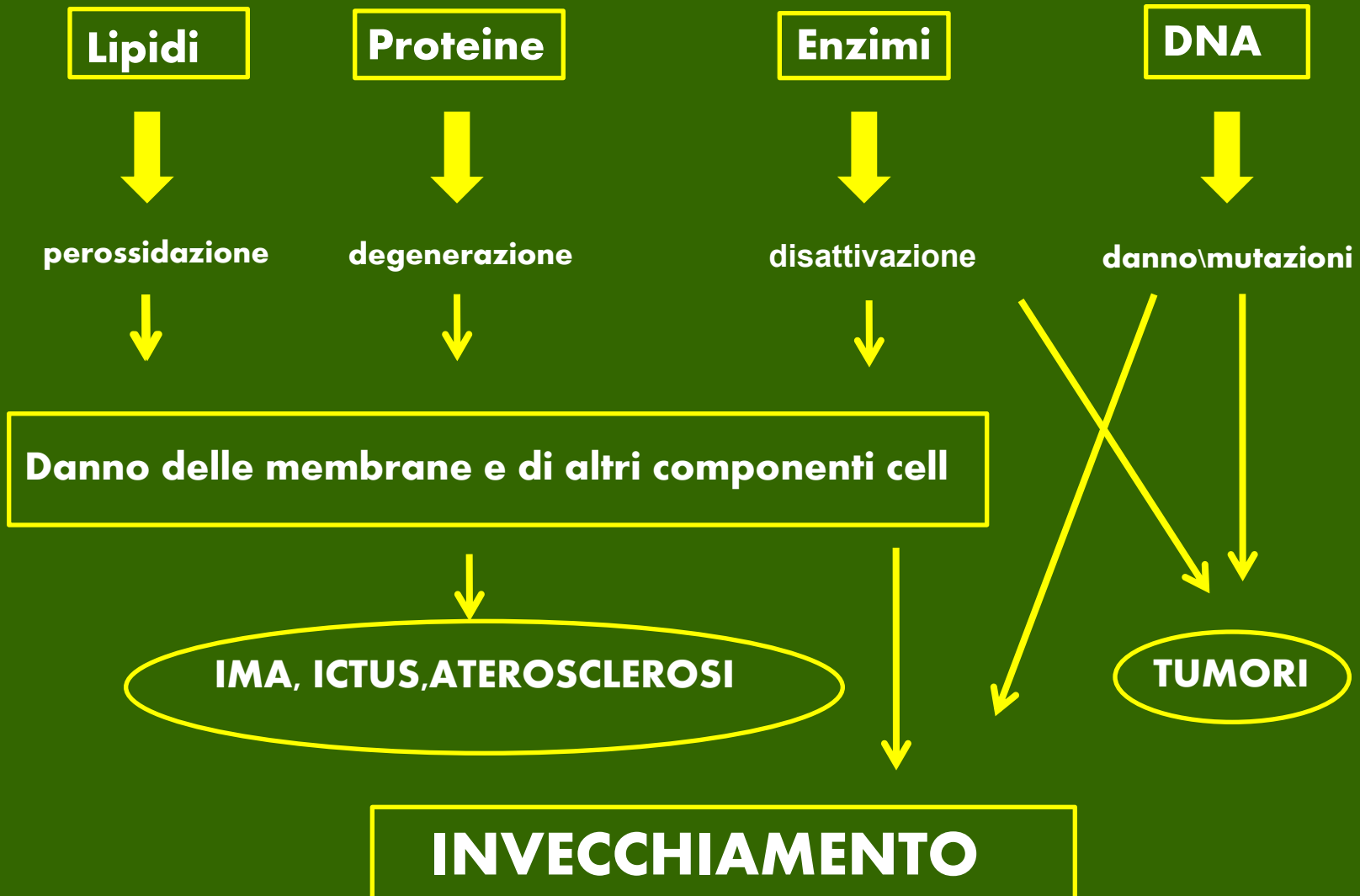
Stress Ossidativo



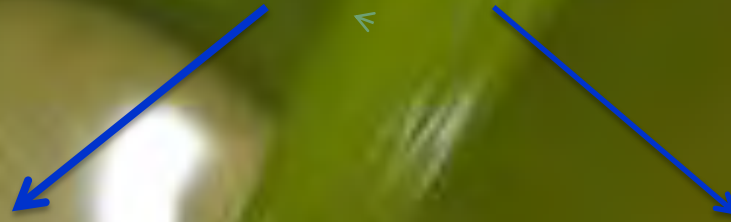
Invecchiamento



Specie reattive all'ossigeno



Elevato contenuto in MUFA (a. oleico)



Comp. essenziale m. cell

*↑ Resistenza LDL
all'ossidazione*

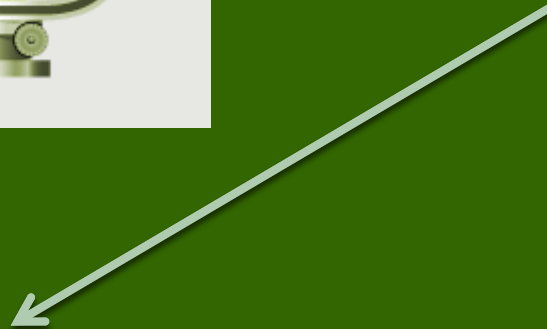
*Riduzione delle malattie
cardiovascolari*

Alto contenuto di potenti antiossidanti come le vit. A ed E

.....NEL DIABETE



UNA DIETA RICCA IN MUFA



MIGLIOR COMPENSO
(MINOR CONSUMO CHO)



MIGLIOR ASSETTO
LIPIDICO
(TRIGLICERIDI -19% VLDL-22%)

*...RACCOMANDAZIONI
DIETETICHE...*



PROTEINE 10-20%

*CHO E
MUFA
60-70%*

*PUFA E SFA
> 10%
(RISCHIO CV)*



E' digeribile e assimilabile

*Massima quantita' di a.oleico ed
antiossidanti*

E' privo di colesterolo

E' l'olio che meno degrada a 200°



dall'oliva pregiata

E' un amico!!!

OLIO RADINO

PURO E SQUISITO

BRESCIA - CORSO CAVOUR, 15 - TEL. 46.491

© 1951 - Via C. Galvani, 3 - Milano

Grazie per l'attenzione

