

Dieta mediterranea

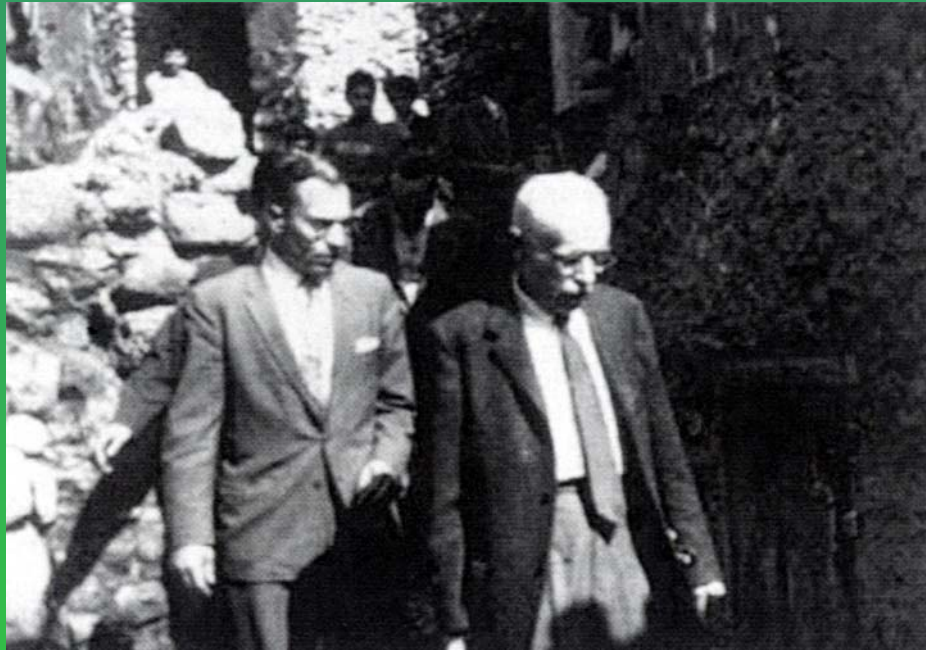
Termine coniato dall'epidemiologo statunitense **Ansel Keys**:

«How to eat well and stay well: the mediterranean way»
(Come mangiar bene e star bene alla maniera mediterranea)

**Dieta mediterranea = minore frequenza di malattie
mortalì o fortemente invalidanti come quelle cardiovascolari**

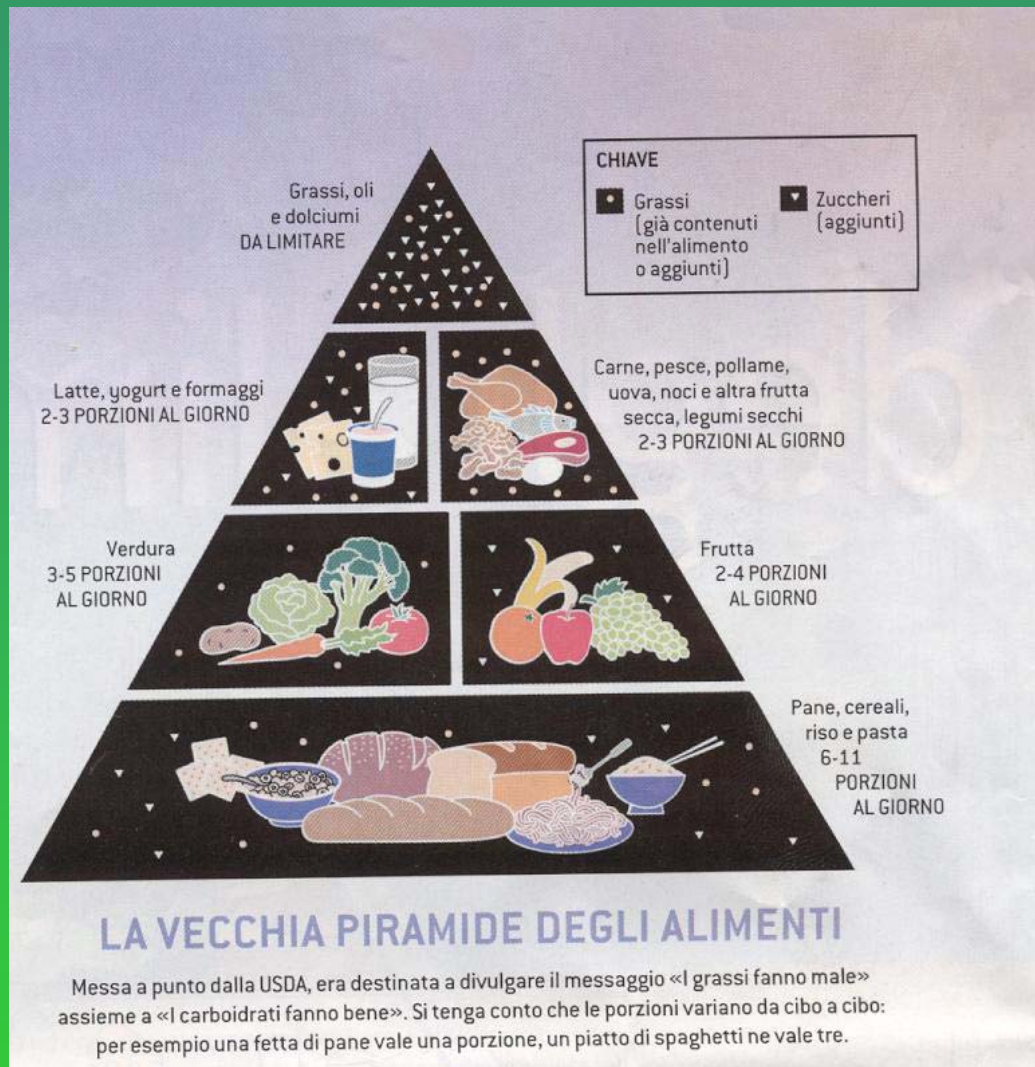


Protezione contro gravi malattie



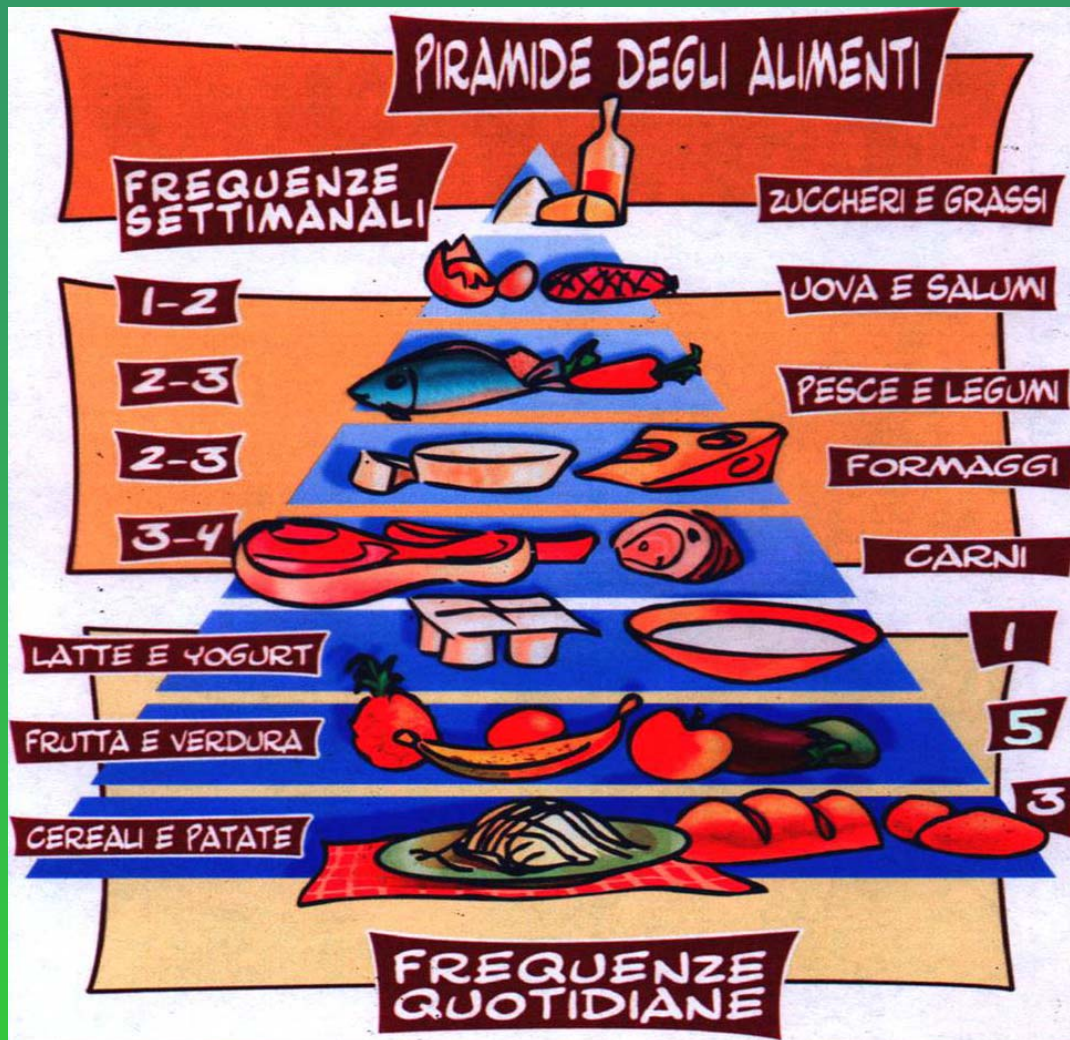
Ancel Keys (a sinistra) e Dudley White (a destra)

- 🌍 Grazie all'alimentazione mediterranea, le popolazioni dei Paesi Mediterranei sono meno colpite da malattie cardiovascolari
- 🌍 La ricerca scientifica ha dimostrato che questo tipo di dieta aiuta a proteggere dal diabete, dal sovrappeso e da alcuni tumori come quelli del colon e della mammella



USDA (1991-1992)

“grassi fanno male, carboidrati fanno bene”



USDA (1991-1992)

"grassi fanno male, carboidrati fanno bene"

Dieta mediterranea e cardioprotezione

Mensilmente

carne rossa

sweets

eggs

olives,
pulses, nuts

poultry

fish

dairy
products

olive oil

fruits

vegetables

non-refined cereals and products
(bread, pasta, rice, polenta,
grains, potatoes, etc)

Settimanalmente

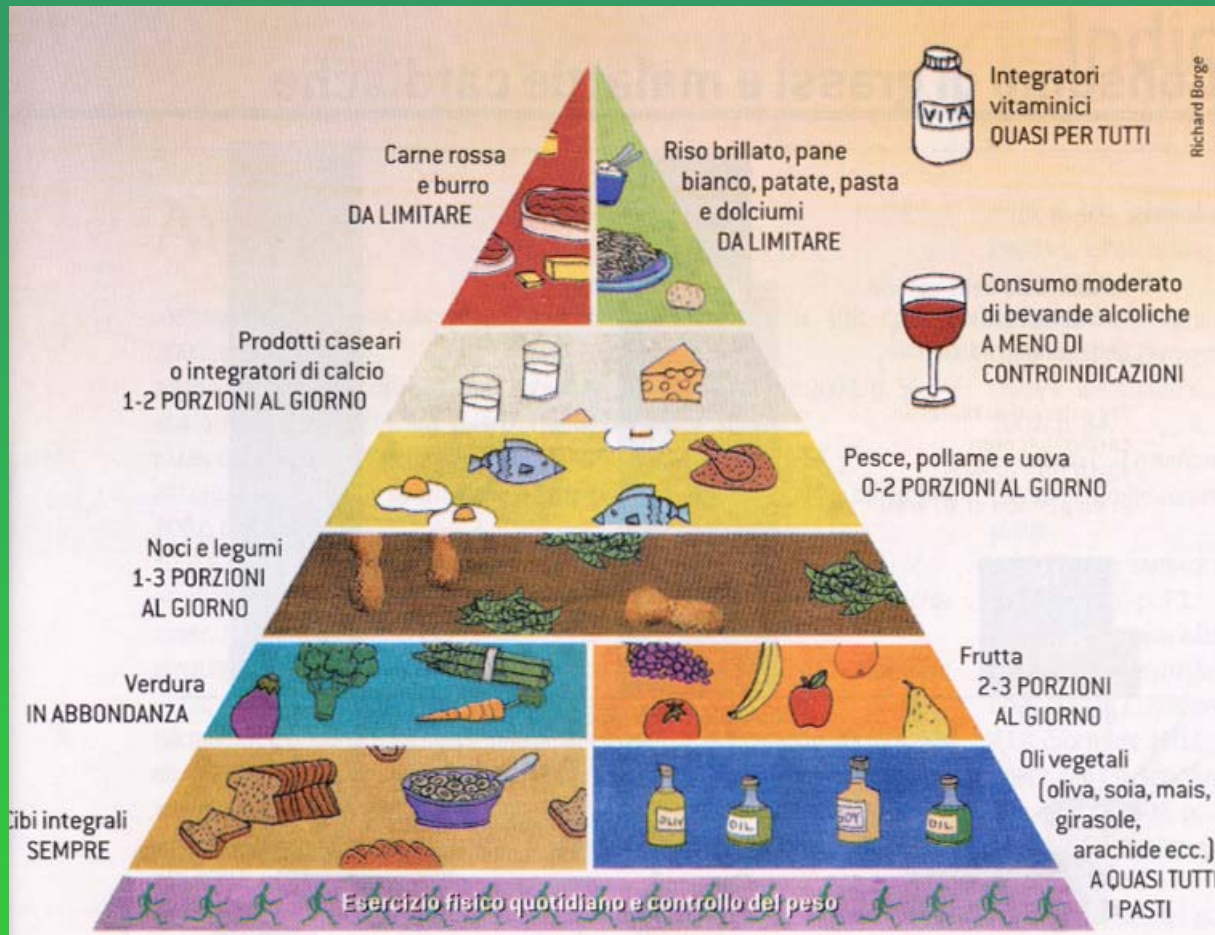
Quotidianamente

vino con
moderazione

attività
fisica



Nuova piramide degli alimenti



La nuova piramide distingue i grassi salutari e non salutari e i carboidrati. Frutta e verdura sono ancora raccomandate, ma il consumo dei prodotti caseari dovrebbe essere limitato

Gruppo 5: Grassi da condimento

Regolarmente
(ogni giorno):

- Olio di oliva
- Olio di girasole
- Olio di mais
- Olio di vinaccioli
- Olio di semi vari
- Olio di soia
- Margarina spalmabile

Moderatamente
(2-3 volte la settimana):

- Burro
- Margarina
- Maionese

Raramente
(1 volta la settimana o meno):

- Grassi fritti
- Lardo
- Bacon
- Pancetta
- Strutto
- Segò



Gli oli



Le origini dell'olio

Secondo antiche leggende l'ulivo fu creato dalla Dea Atena.



Athena raffigurata con la pianta di olivo

Le origini dell'olio

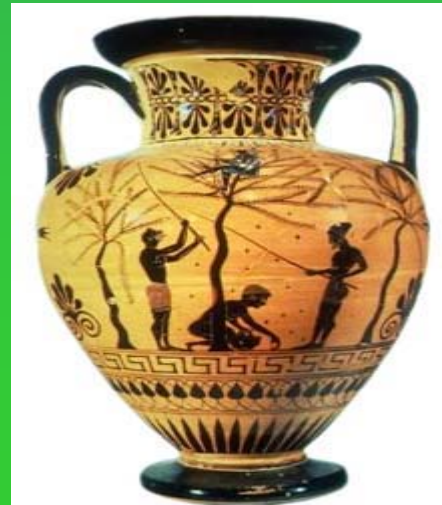
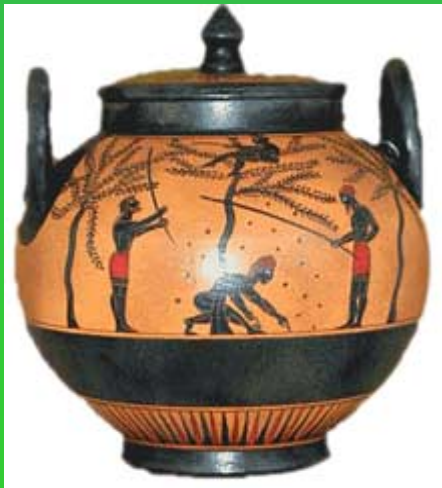
'Asia Minore dove l'ulivo appare prima che in Grecia :

Altopiano iranico

Siria

Palestina.

reperti archeologici:datano la presenza a 3000 anni prima di Cristo.



Diffusione olio di oliva nel mediterraneo

Babilonesi

Fenici

Egizi

Etruschi

Greci

Cartaginesi

Arabi

Romani

Diffusione nel mondo

- ..XVI SEC : America
- POI..... Cina , Giappone, Australia, Africa del Sud, Argentina

Le origini dell'olio

In **Italia** diffuso inizialmente dagli Etruschi .

Durante l'Impero Romano :

condimento per le vivande,

cosmetico per il corpo,

usato dopo esercizi ginnici,

illuminazione.

Le origini dell'olio

Il frantoio più antico è stato trovato in Palestina



Olio extravergine di oliva

Si estrae dai frutti di numerose varietà del genere *Olea*, in particolare dalla specie *Olea europea* (famiglia *Oleaceae*), pianta coltivata nel bacino del mediterraneo fin dall'antichità.

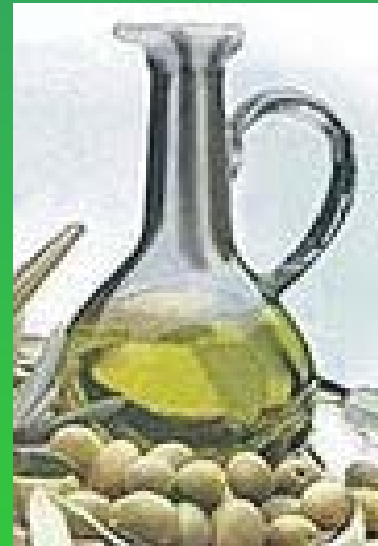


Funzione:

1. energetica
2. trasporto vitamine liposolubili,
3. rende più gradevoli e appetibili i cibi
4. liquido tra i più usati per la cottura.

I principali tipi di oli sono:

- L'olio extravergine di oliva: ottenuto dalla spremitura della drupa, frutto dell'olivo.



I principali tipi di oli sono:

- L'olio di semi:
ottenuto per estrazione dai semi oleosi di varie piante e frutti: olio di semi di arachidi, di mais , di girasole, di lino, di colza, di sesamo , di soia.



I principali tipi di oli sono

- La margarina: è una mescolanza di acqua e di grassi diversi

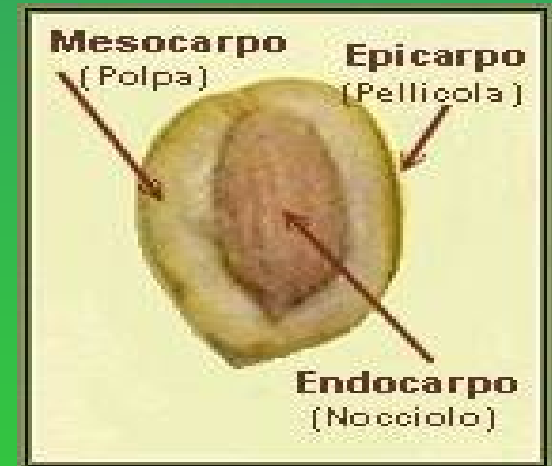


Olio extravergine di oliva

Il frutto dell'olivo è una drupa di forma ovale o tondeggiante costituita dalle seguenti parti:

- Epicarpo o buccia;
- Mesocarpo o polpa;
- Endocarpo o nocciolo;
- Seme o mandorla.

Il mesocarpo (75-85%) contiene oltre all'acqua, la maggiore quantità di olio.



- La raccolta delle olive inizia a fine novembre, quando sull'epidermide ancora verde si formano macchie di color rossastro: in questa fase nella polpa aumenta la percentuale di olio mentre diminuisce quella di acqua.



METODI DI RACCOLTA DELLE OLIVE

La raccolta delle olive può essere eseguita mediante :

✓ Brucatura a mano

✓ Raccattatura: {
Dopo spontanea caduta delle olive
Dopo pettinatura o scrollatura dell'olivo
Successiva a bacchiatura



Fasi dell'estrazione:



- Pulitura:

allontanamento di sostanze estranee che possono conferire all'olio sapori sgradevoli (foglie e terra)



- Molitura o frangitura:

rottura della struttura cellulare dell'oliva e frantumazione del nocciolo con fuoriuscita di olio, formazione di un'emulsione (acqua e olio) e sansa



- Gramolatura:

rimescolamento della pasta di olive per renderla omogenea, per facilitare la separazione dell'olio dall'acqua di vegetazione e dalle parti solide



- Pressatura:

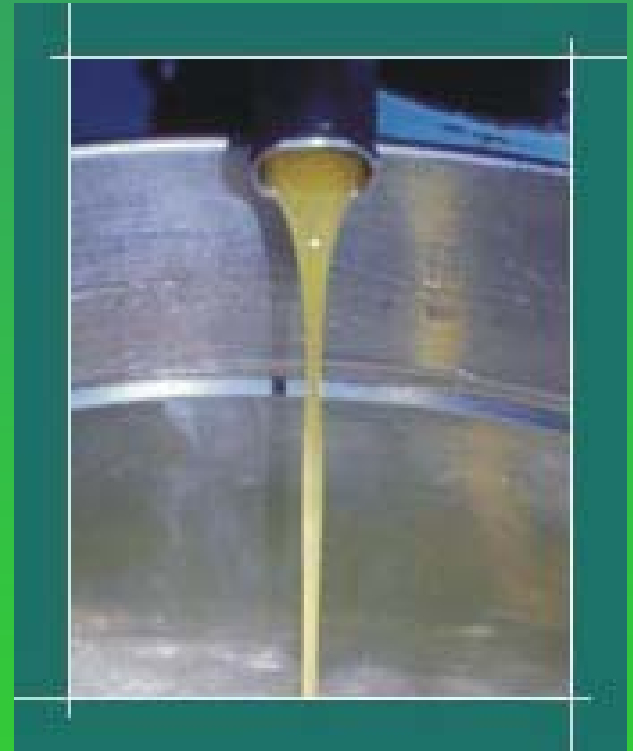
Presse idrauliche

estrazione di olio dai semi.

liquido oleoso sul fondo

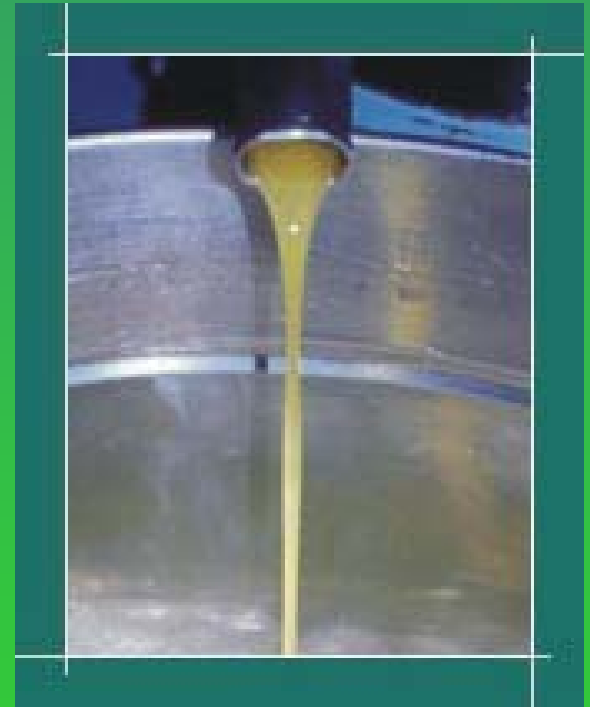
nei fiscoli resta la sansa

sansa esausta fertilizzante
combustibile



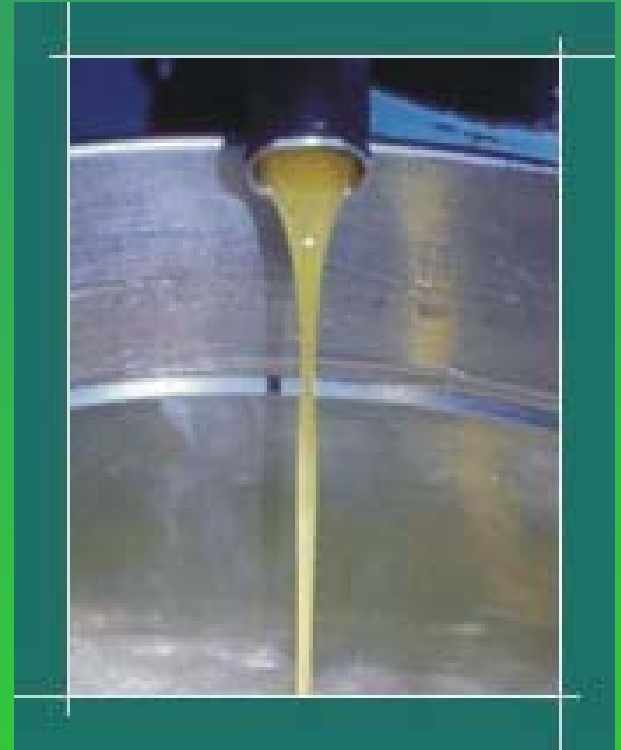
- Centrifugazione:

il prodotto ottenuto dalla spremitura (mosto) è costituito da olio e acqua di vegetazione. Il mosto viene centrifugato per consentire la separazione di fase e l'allontanamento delle particelle solide in sospensione.



- Filtrazione:

viene effettuata per rendere l'olio più limpido.



Composizione dell'olio di oliva



La classificazione degli oli:

1) OLI OTTENUTI PER SPREMITURA MECCANICA :

OLI VERGINI estratti dall'oliva esclusivamente per pressione o centrifugazione (mezzi meccanici e fisici), esclusi quelli ottenuti con solvente, coadiuvanti chimici o biochimici, con processi di riesterificazione e miscelazione con oli di natura diversa.

- *olio d'oliva extravergine*

E' l'olio migliore che può essere prodotto, non sottoposto a nessun processo di lavorazione né raffinazione; ha un livello di acidità (libera come ac.oleico) inferiore all'1% (inferiore a 0,8% dal 1/11/03); gusto perfetto, privo di difetti;

2) OLI OTTENUTI DA LAVORAZIONI CHIMICHE O DA SCARTI DI LAVORAZIONE

- *olio di oliva raffinato* si ottiene per rettifica di oli lampanti (deacidificazione, decolorazione, deodorazione,...); è un olio incolore inodore insapore, e quindi viene miscelato con olio vergine;
- *olio di oliva* ottenuto da miscele di oli raffinati e vergini, con acidità inferiore a 1%;

- *olio di sansa greggio* ottenuto da sanse di oliva per estrazione con solventi (esano), lavaggi e distillazioni



OLIVO
 OLIVA
 FRANGITURA



OLIO DI OLIVA
 VERGINE

SANSA

VERGINE
 LAMPANTE

sapore odore
 con difetti, acidità
 > 3,3%, non
 alimentare

RAFFINAZIONE

OLIO DI OLIVA
 RAFFINATO

VERGINE
 CORRENTE

sapore odore
 leggeri difetti
 acidità < 3,3%

VERGINE
 EXTRA

sapore odore
 perfetti, acidità
 < 1%, fruttato

VERGINE

sapore odore
 perfetti, acidità
 < 1,5%, fruttato

ESTRAZIONE

OLIO DI SANSA
 DI OLIVA
 GREGGIO

RAFFINAZIONE

OLIO DI SANSA
 DI OLIVA
 RAFFINATO



OLIO
 DI OLIVA

MIX



VERGINE EXTRA



VERGINE

MIX



OLIO
 DI SANSA
 DI OLIVA

OLIO D'OLIVA IGP



OLIO D'OLIVA DOP



La sostanziale differenza tra Dop e Igp é che solo una fase del processo di produzione è necessaria per ottenere la denominazione **IGP**, mentre per la **DOP** sia il territorio che tutto il processo produttivo sono due legati e condizioni irrinunciabili.

CONSERVAZIONE DELL'OLIO E IRRANCIDIMENTO



fenomeni ossidativi (peggioramento delle sue qualità) :

esposizione alla luce

conservato in luoghi caldi.

conservazione:

luoghi freschi con temperature intorno ai 15° C.

recipienti in acciaio inox :

- Mantengono l'olio al buio
- Sono facilmente lavabili
- Non conferiscono odori e sapori sgradevoli all'olio
- Isolamento

CONSERVAZIONE DOMESTICA

. vetro scuro (il vetro color ambra è quello che garantisce maggiore protezione), attraverso il quale filtra poca luce.



conservazione in luogo domestico : temperature intorno ai 15° C |
Luoghi poco luminosi.



Olio extravergine di oliva

L'olio extravergine di oliva:
acidi grassi monoinsaturi
(acido grasso linoleico),
polifenoli,
vitamina E
beta carotene..



L'olio di oliva extr. è una sana fonte di grassi

L'olio di oliva extr. contiene in grande quantità acidi grassi monoinsaturi (MUFA) che aiutano a:

- ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" LDL nel sangue
- mantenere il livello di colesterolo "buono" HDL nel sangue
- mantenere un bilancio favorevole del rapporto del colesterolo buono e cattivo

I grassi monoinsaturi e gli antiossidanti contenuti nell'olio di oliva aiutano a prevenire l'occlusione delle arterie e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, incluso l'infarto

L'olio di oliva extr. può anche proteggere contro alcuni tumori



Aspetti terapeutici dell'olio extravergine d'oliva:

- nei diabetici, riduce i livelli di glucosio nel sangue
- diminuisce la pressione arteriosa,
- diminuisce la secrezione di acido cloridrico
- migliora lo svuotamento della sacca biliare prevenendo la formazione di calcoli
- Riduce la stipsi

Oli di semi



- elevato contenuto in acidi grassi insaturi, (in particolare linoleico)
- qualità organolettiche gradevoli
- utilizzo a crudo come condimento.
- Non tutti adatti alla frittura

Olio di semi di girasole

Non è indicato per cucinare e friggere



Olio di semi di mais

Ottimo per condire le insalate abbassa il colesterolo ematico combatte la aterosclerosi.

E' poco indicato per friggere perchè non resiste alle alte temperature.



Olio di riso

L'olio di riso (residui) consente di ottenere un olio di riso all'1% (1 g di gamma orizanolo su 100 g di olio).

Il gamma-orizanolo, appartenente alla famiglia dei fitosteroli riduce la concentrazione nel sangue del colesterolo "cattivo"

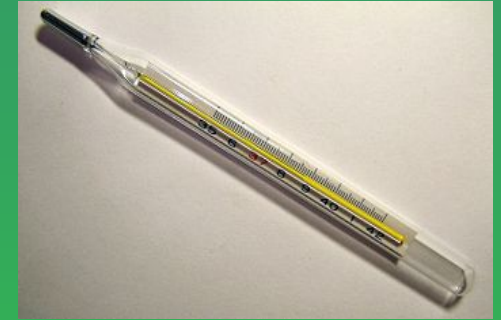
Diminuisce l'assorbimento intestinale dei grassi (colesterolo e trigliceridi) aumenta l'eliminazione naturale da parte dell'organismo.



CARATTERISTICHE DEGLI OLI DI SEMI

Tipo di olio	Crudo	Cottura a fuoco moderato	Frittura	Caratteristiche
Olio di arachide	SI	SI	SI	Buona stabilità al calore, composizione equilibrata
Olio di Mais	SI	SI	NO	Ottimo consumo a freddo, alto contenuto di acidi grassi insaturi
Olio di semi di girasole	SI	ABBASTANZA	NO	Alto contenuto di acido linoleico e acidi grassi insaturi
Olio di semi vari	SI	SI	NO	Miscela di oli di semi diversi (contengono acido erucico)
Olio di soia	SI	NO	NO	Elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi

- Le temperature ottenute nei processi di raffinazione si ottengono facilmente anche friggendo per una decina di minuti un olio vegetale. Ecco perché i fritti a partire da oli vegetali ricchi di grassi polinsaturi sono comunque dannosi.



- Oli parzialmente idrogenati usati nei fast food contengono circa il 15% di acidi trans.

- Patate fritte (fast food) 45%.



alimento	N°di calorie Kcal	g proteine	g grassi	g carboidrati	mg Ca	mg P	mg Fe	vitamin e
Olio di oliva	901	0	99	0	0	0	0	0
Olio di semi d'arachide	910	0	100	0	0	0	0	0
Olio di semi vari	890	0	100	0	0	0	0	0
margarina	760	1	83	0	15	16	0	0

Alterazioni in cottura dell'olio extravergine di oliva e frittiture

L'entità delle alterazioni che i grassi subiscono quando sono sottoposti a cottura dipende principalmente da tre fattori, cioè:

- Il livello della temperatura
- La durata del tempo di cottura
- Superficie esposta all'aria



Consigli per la frittura e la cottura di cibi ad elevate temperature.

olio extravergine di oliva, che ha un punto di fumo intorno ai $210^{\circ} C$



olio di girasole punto di fumo è inferiore ai $130^{\circ} C$

olio di soia punto di fumo $130^{\circ} C$

olio di arachidi punto di fumo pari a $180^{\circ} C$,

Consigli per la frittura e la cottura di cibi ad elevate temperature.

Altri consigli prima di friggere gli alimenti:

1. **EVITARE L'ACQUA:** prima di friggere gli alimenti, si consiglia di asciugarli molto bene, perché l'acqua favorisce l'idrolisi e decompone l'olio.
2. **FILTRARE L'OLIO DOPO OGNI FRITTURA:** per eliminare i residui degli alimenti che rimangono a galla nell'olio e che favoriscono l'ossidazione e la scomposizione dell'olio.
3. **CAMBIARE L'OLIO SPESSO:** non si dovrebbe usare più di due o tre volte per friggere, specialmente se si è surriscaldato.
4. **NON FRIGGERE CARNE, NE' PRODOTTI A BASE DI CARNE:** si producono sostanze cancerogene.

L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E DI SEMI

L'olio extravergine ha lo stesso valore energetico di altri oli (di semi) ma essendo più denso e ricco di aromi ne consente un uso più moderato



1. Ciò lo rende più economico ed adatto alle diete ipocaloriche.
2. Presenta una digeribilità più elevata rispetto a qualsiasi altro condimento

COTTURA OLIO EXTRAVERGINE E DI SEMI



oli di semi

meno digeribili

non sono riutilizzabili e col tempo di cottura acquistano maggiore tossicità

olio extravergine di oliva

resiste invece alle alte temperature

inoltre ha il punto di fumo più alto .

l'olio extravergine di oliva è più adatto per le frittiture rispetto all'olio di semi..

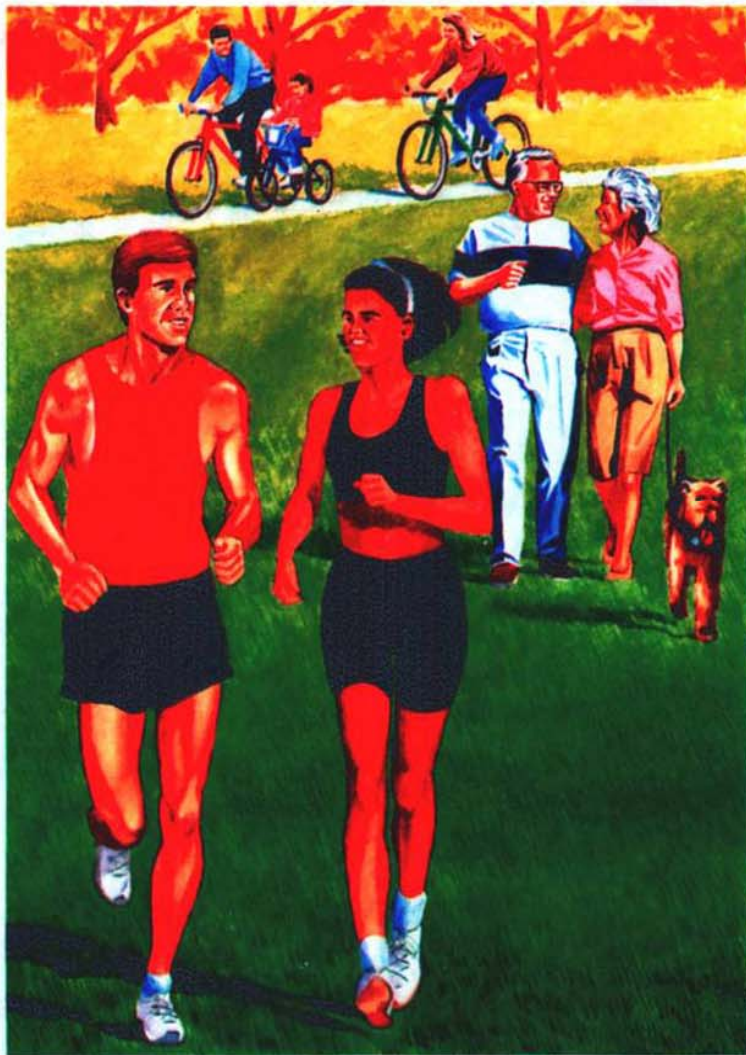
Caratteristiche della Dieta Mediterranea

- Basso contenuto di grassi saturi
- Consumo di olio di oliva ricco di acidi grassi insaturi, e in modo particolare acido oleico più diffuso dei monoinsaturi
- Elevato consumo di carboidrati complessi e di alimenti ricchi di fibre vegetali indigeribili
- Vitamine e antiossidanti naturali

Un'alimentazione sana è parte essenziale di uno stile di vita sano

DEVE ACCOMPAGNARSI A:

- ✓ praticare regolarmente esercizio fisico adeguato allo stile di vita (camminare, andare in bicicletta o nuotare almeno mezz'ora al giorno)
- ✓ mantenere il peso forma
- ✓ non fumare
- ✓ prendersi un po' di tempo per se stessi, riducendo lo stress

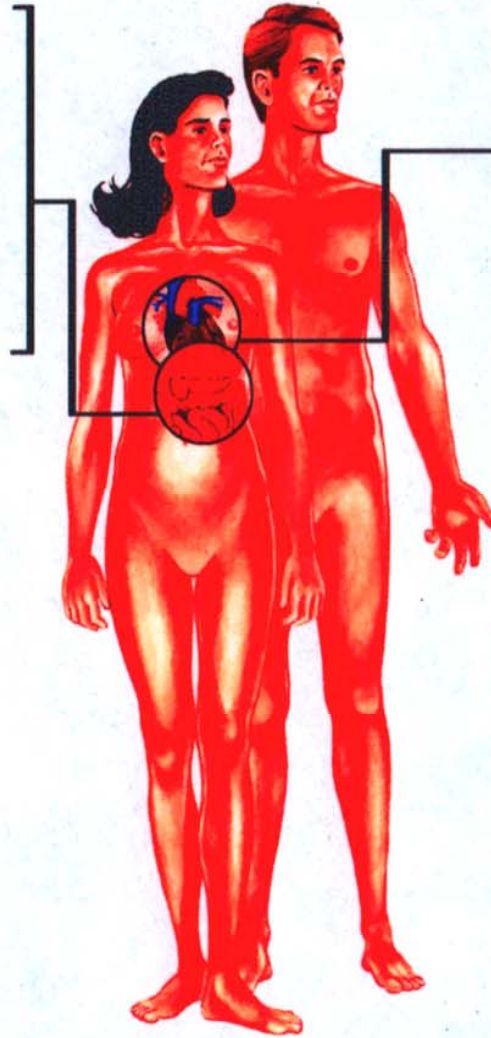


Una buona alimentazione per una vita sana

I benefici per la salute

L'ALIMENTAZIONE DI TIPO
MEDITERRANEO PROTEGGE DA:

- ✓ infarto, ictus e trombosi
- ✓ diabete
- ✓ obesità e sovrappeso
- ✓ alcuni tumori



FUNZIONA PERCHE':

- ✓ abbassa il colesterolo
- ✓ diminuisce la pressione arteriosa
- ✓ controlla l'aumento di peso
- ✓ previene la formazione di trombi
- ✓ protegge il corpo dai radicali liberi



Una buona alimentazione per una vita sana

*...Penso alla casa sul mare,
alla sabbia e alla
montagna alle spalle.*



Ancel Keys



Grazie per l'attenzione!!!