
Da: OLIVO & OLIO

Lorenzo Cerretani • 25 maggio 2015

Polifenoli meno colesterolo anche nel tuorlo d'uovo

Lo ha dimostrato uno studio su galline ovaiole a cui sono stati somministrati oli di diversa natura. Oltre ad avere effetti positivi sul nostro benessere, l'extravergine è un alleato anche per la produzione di alimenti più salutari



Che i composti fenolici, anche detti polifenoli, presenti negli oli vergini di oliva, differenziano questo prodotto dagli altri oli edibili lo abbiamo sempre detto ma ci teniamo a ribadirlo ogni volta. Anche gli effetti salutistici di questi composti sono ormai ben noti ai lettori di questa rivista, ma a dimostrazione di ciò riportiamo in questa rubrica le novità dal mondo della ricerca che ancora una volta si focalizzano sui polifenoli dell'extravergine. In questo numero, riportiamo i risultati di una ricerca recentemente pubblicati sulla rivista scientifica *Lipids in Health and Disease*.

Sperimentazione

In particolare, alcuni ricercatori dell'Università degli studi di Bari Aldo Moro hanno osservato l'effetto della somministrazione di diverse tipologie di olio nella dieta di galline ovaiole. Lo studio ha coinvolto un totale di 150 galline ovaiole suddivise in tre gruppi e sottoposte all'esperimento per 10 settimane. I tre diversi gruppi di galline sono stati alimentati con tre diverse tipologie di diete basate sulla somministrazione di un preparato realizzato con grano e soia con aggiunta di olio al 2,5%. Per ciascuno dei tre gruppi è stato utilizzato una diversa tipologia di olio:

- olio di semi di girasole che viene utilizzato come riferimento base in quanto non contiene i composti fenolici;
- olio extravergine di oliva monovarietale ottenuto da olive della cultivar Cima di Bitonto (caratterizzato da un basso contenuto di composti fenolici);
- olio extravergine di oliva monovarietale ottenuto da olive della cultivar Coratina (caratterizzato da un alto contenuto di composti fenolici).

In particolare, l'olio prodotto da olive della varietà Cima di Bitonto aveva un contenuto di composti fenolici pari a 138 mg/kg mentre quello prodotto da olive della varietà Coratina

aveva fatto registrare un contenuto pari a 254 mg/kg. Lo studio ha previsto la valutazione qualitativa delle uova prodotte dai tre diversi gruppi di studio e l'analisi della composizione in acidi grassi e del colesterolo dei tuorli d'uovo. Nessuno dei parametri qualitativi delle uova sottoposte allo studio ha evidenziato differenze per le tre differenti tipologie di dieta, tranne che per il punteggio del colore del tuorlo che è stato migliorato nelle galline alimentate con le due diverse tipologie di olio extravergine. Inoltre, l'alimentazione con l'olio monovarietale di Coratina ha portato ad una riduzione significativa del colesterolo nel sangue delle galline (figura 1) nonché nel tuorlo delle uova prodotte da questo gruppo di ovaiole (figura 2). Inoltre le analisi della composizione in acidi grassi del tuorlo d'uovo hanno mostrato per entrambe le tipologie di extravergine un aumento di acido oleico e linolenico nei tuorli d'uovo.

Composizione vincente

I ricercatori hanno quindi concluso che, una dieta per galline con olio extravergine ad alto contenuto di composti fenolici migliora la qualità degli acidi grassi del tuorlo d'uovo riducendo inoltre il livello di colesterolo sempre nel tuorlo. Si tratta sicuramente di una ricerca molto interessante che dimostra ancora una volta come la composizione peculiare dell'extravergine e la presenza di molecole come i composti fenolici rappresentino degli alleati per la nostra salute tanto nell'alimentazione diretta quanto per la produzione di alimenti più salutari. Infatti, non è la prima volta che l'olio extravergine viene utilizzato per la supplementazione di diete destinate all'alimentazione animale e ancora una volta si conferma adatto per migliorare la qualità e le caratteristiche nutrizionali degli alimenti.