

Da : Teatro Naturale

pubblicato il 14 aprile 2017

L'olio extra vergine d'oliva, un grasso che combatte i grassi

L'idrossitirosolo contenuto nell'extra vergine sarebbe in grado di contrastare la steatosi epatica. Un olio di ottima qualità sarebbe quindi in grado di combattere gli effetti negativi di una dieta squilibrata, troppo ricca di grassi saturi, riattivando gli enzimi buoni per cervello, cuore e fegato. Gli effetti non sarebbero solo protettivi ma anche curativi

L'olio extra vergine di oliva di ottima qualità, ricco di fenoli, quindi un po' amaro e piccante, può aiutarci a combattere le nostre cattive abitudini.



Una dieta troppo ricca di grassi saturi può infatti essere deleteria per il nostro cuore, il cervello e anche il fegato.

Un olio extra vergine di oliva ricco di idrossitirosolo può contrastare l'aumento del colesterolo cattivo e anche la resistenza all'insulina.

La scoperta è frutto di una ricerca condotta su animali da Rodrigo Valenzuela dell'Università del Cile e pubblicata sulla rivista Lipids in Health and Disease.

In una prima parte del lavoro i ricercatori hanno alimentato cavie da laboratorio con una dieta squilibrata, troppo ricca di grassi saturi, così constatando la comparsa di varie patologie tra cui la steatosi epatica (fegato grasso).

Secondo gli studiosi questa sarebbe la conseguenza della diminuzione dell'attività di enzimi epatici chiave per regolare la composizione di alcuni importanti grassi in vari organi, tra cui il fegato stesso.

La seconda parte della ricerca si è concentrata sui benefici dell'idrossitirosolo. I ricercatori infatti hanno somministrato a basse dosi, oralmente, idrossitirosolo alle cavie precedentemente alimentate con una dieta troppo ricca di grassi saturi.

I risultati hanno evidenziato che l'idrossitirosolo è stato in grado di riattivare gli enzimi che regolano la corretta composizione dei grassi del fegato stesso, del cervello, e del cuore, riducendo la steatosi epatica e anche l'insulina resistenza.

“Le proprietà salutistiche dell'idrossitirosolo potrebbero giocare un ruolo cruciale nel valutare i benefici offerti dal consumo di olio extra vergine di ottima qualità” ha dichiarato Rodrigo Valenzuela.