

# L'olio extra vergine d'oliva potrebbe aiutare a dimagrire

I grassi monoinsaturi attiverrebbero una proteina che incoraggia le cellule a bruciare l'energia in eccesso sotto forma di calore, riducendo, al contempo, anche l'affaticamento muscolare

Due ricerche indipendenti, l'una della Texas Tech University e l'altra della Purdue University, dimostrerebbero i benefici, al fine del contenimento del peso corporeo, di una dieta a base di grassi monoinsaturi.

La prima ricerca, pubblicata su *The Journal of Lipid Research*, e condotta su cavie da laboratorio, mostrerebbe che una dieta ricca di grassi monoinsaturi provocherebbe una crescita del tasso metabolico, con conseguente incremento del consumo energetico e del grado di resistenza all'affaticamento.

Sarebbe tutto merito di un enzima, l'SCD1 che fa accumulare acido linoleico nei tessuti. L'acido linoleico attiva una parte del DNA che provoca una maggiore attività dei mitocondri, stimolando la cellula a bruciare l'energia in eccesso, anche attraverso la produzione di calore. Un processo chiamato disaccoppiamento.

La Purdue University, invece, si è concentrata sul contenimento del peso corporeo attraverso l'assunzione di grassi monoinsaturi e vitamina E. In questo caso l'alimento utilizzato per il test non è l'extra vergine d'oliva, anch'esso ricco di monoinsaturi e vitamina E, ma mandorle tostate.

I ricercatori hanno studiato gli effetti dell'assunzione morigerata (1,5 onces = 42 grammi) di mandorle tostate al giorno per quattro settimane.

Rispetto ai pazienti controllo, che non assumevano alcun frutto secco, chi faceva merenda con le mandorle non ha incrementato il proprio peso, nonostante l'assunzione di 250 calorie in più nella dieta quotidiana.

“Questa ricerca suggerisce che le mandorle possono essere una buona opzione merenda, specialmente per chi vuole perdere peso” ha dichiarato Richard Mattes, professore di scienza della nutrizione presso la Purdue University.

L'assunzione di mandorle, specie vicino ai pasti, farebbe diminuire il senso di fame e incrementerebbe il senso di sazietà, similmente a quanto già riscontrato in un'analoga ricerca proprio sull'extra vergine d'oliva.

Le proprietà salutistiche dei grassi monoinsaturi e della vitamina E non finiranno mai di stupire.

di **TN**