

03 settembre 2014

Da Teatro Naturale

Olio di oliva e pomodoro, alleati della tua salute

Cosa accade se si aggiunge un po' d'olio al succo di pomodoro? Secondo una ricerca spagnola migliorerebbe l'assorbimento di carotenoidi e licopene. Diminuirebbe inoltre il contenuto di colesterolo totale e LDL

Sono noti i benefici salutistici del pomodoro e anche del succo di pomodoro. Sono noti anche i benefici dell'olio d'oliva.

Cosa accade se combiniamo i due elementi?

E' noto infatti che la biodisponibilità dei carotenoidi dipende dalla loro struttura chimica, dalla lavorazione e dalla matrice alimentare.



Una ricerca spagnola ha quindi voluto valutare cosa accade quando si aggiunge al succo di pomodoro (non trattato con calore) un po' di olio d'oliva in riferimento alla biodisponibilità di carotenoidi nel plasma e qual'è la risposta lipidica postprandiale.

E' stato aggiunto al succo di pomodoro, ai fini sperimentali, solo olio di oliva, non extra vergine, per annullare il potenziale effetto, nelle dinamiche di assorbimento, dei carotenoidi del succo di pomodoro con fenoli, steroli e altre sostanze nutriceuticamente attive dell'extra vergine.

Undici volontari sono quindi stati sottoposti a una dieta particolare. In due giorni a un gruppo sono stati dati 750 grammi di succo di pomodoro, ogni 70 kg di peso corporeo, con l'aggiunta del 10% di olio d'oliva. Al secondo gruppo solo 750 grammi, sempre per 70 kg di peso corporeo, senza però l'aggiunta di olio d'oliva.

I risultati hanno evidenziato che tutti gli isomeri di licopene sono aumentati in modo significativo nei soggetti che consumavano succo di pomodoro con olio, raggiungendo la concentrazione massima a 24 ore di distanza dall'ingestione.

E' stata inoltre rilevata una diminuzione, a sei ore dall'ingestione, di colesterolo totale e LDL (quello cattivo). Questo calo è correlato con un aumento delle concentrazioni di trans-licopene e 5-cis-licopene.

E' quindi stato dimostrato che l'aggiunta di olio d'oliva al succo di pomodoro non inciderebbe negativamente sui livelli di colesterolo ma anzi promuoverebbe la loro diminuzione in sinergia con i carotenoidi del pomodoro.