

OLIVE VERDI, BENEFICHE PER LA SALUTE

La Dieta Mediterranea (DM) è ormai considerata un vero e proprio pattern comportamentale che implica non solo l'aderenza a un regime dietetico ma anche a uno stile di vita basato sull'educazione alimentare e sulla convivialità.

Ancel Keys fu il primo a identificare, nella popolazione di contadini e pescatori del Cilento, gli effetti positivi della DM sulla salute, suggerendo che la ridotta insorgenza di patologie cardiovascolari in quella popolazione, dipendesse dal tipo di alimentazione seguita, proprio quella di tipo mediterraneo.

Iscritta, dal 2010, nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'umanità, la DM è caratteristica dei Paesi del bacino del Mediterraneo, Paesi che hanno in comune, come elemento chiave, l'olio extravergine di oliva.

Le più recenti ricerche in tema di alimentazione, intesa come strumento di prevenzione dalle malattie legate all'età e quindi all'inevitabile processo di invecchiamento, si inquadrano nell'ambito della nutrigerontologia, scienza che mette insieme la biogerontologia, la medicina e la dietetica. In questo contesto, l'attenzione degli studiosi è rivolta non solo agli schemi dietetici seguiti, nella loro totalità, ma anche a cibi e sostanze in essi contenute che possano modificare il rischio di insorgenza di patologie legate all'età e, quindi, la durata della vita. L'obiettivo oggi non è più esclusivamente quello di vivere più



a lungo, bensì quello di mantenere un accettabile stato di salute.

Il termine "nutraceutico", nato nel 1989 grazie a **Stephen De Felice** dall'unione delle parole "nutrimento" e "farmaceutico", è spesso usato come sinonimo di "alimento funzionale", alimento che viene considerato utile e benefico per l'organismo, mentre indica uno specifico componente bioattivo che risulta avere proprietà simili a quelle di un farmaco, quindi in grado di promuovere la salute o prevenire malattie.

La DM costituisce una fonte ricchissima di nutraceutici, quali i polifenoli, sostanze antiossidanti e anti-infiammatorie che nelle piante svolgono un'azione contro i patogeni contenuti nei vegetali e nei loro derivati quali l'olio extravergine di oliva e il vino rosso, facenti parte dell'identità culturale di alcuni Paesi o Regioni. Anche le olive, conservate in salamoia, sono simbolo dell'identità culturale medi-

terranea e, in particolar modo, siciliana, ricche di nutraceutici. Tuttavia, a differenza dell'olio extravergine di oliva, ormai da anni sotto i riflettori, i loro possibili effetti positivi sulla salute non sono stati approfonditi.

Il gruppo di ricerca guidato dal professore **Calogero Caruso**, della Scuola di Medicina dell'Università di Palermo, all'interno del progetto PON, Dieta Mediterranea e Salute (Di.Me.Sa.), ha voluto focalizzare la sua attenzione su questo prodotto.

Grazie alla collaborazione di alcuni cittadini volontari sani che si sono sottoposti a un intervento alimentare, l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia di Palermo, il Distretto Agrobiopesca e l'Università di Sassari, è stato studiato l'effetto delle olive verdi da tavola Nocellara del Belice (fornite dall'azienda agricola Caro di Campobello di Mazara), su alcuni parametri ematochimici valutati prima dell'assunzione di 12 olive al gior-

**Katia Gambino,
Giuseppina Candore,
Calogero Caruso,
Anna Aiello
e Giulia Accardi**

no e dopo 30 giorni dall'inizio dell'intervento alimentare. Dopo aver verificato che questo quantitativo di olive non avesse alcun effetto dannoso sui valori lipidici (colesterolo totale, LDL e HDL) e su quelli epatici e renali, sono stati rilevati alcuni parametri antropometrici, infiammatori e di stress ossidativo. I risultati ottenuti sono stati molto interessanti. La percentuale di massa grassa è risultata diminuita in maniera statisticamente significativa, a fronte di un aumento analogamente significativo di massa muscolare. La spiegazione del fenomeno va ricercato, probabilmente, nell'effetto dell'acido linoleico coniugato, prodotto dalla digestione delle olive, in grado di ridurre la massa grassa. L'effetto è stato mostrato su modelli sperimentali, dove l'acido linoleico coniugato inibisce la sintesi dei lipidi e aumenta l'ossidazione dei grassi, riducendo la dimensione degli adipociti, le cellule che costituiscono il tessuto adiposo.

Va detto, che anche se la base scientifica non è poi così forte, molti *body builder* fanno uso di olio extravergine di oliva allo scopo di potenziare la loro massa muscolare e limitare quella grassa. Inoltre, lo studio ha appurato che i livelli di un mediatore infiammatorio (IL-6), si sono abbassati drasticamente, evi-



denziando un effetto anti-infiammatorio delle olive, probabilmente legato al loro grande contenuto di polifenoli. L'IL-6 è coinvolta nelle risposte di fase acuta e nel mantenimento dell'equilibrio tra segnali pro e anti-infiammatori, nella non regolazione del metabolismo dei grassi e nella produzione di trigliceridi.

L'attività di ricerca condotta dall'équipe del professore Caruso, ha consentito anche di identificare il potere anti-ossidante delle olive verdi. Valutando i livelli di malondialdeide, principale prodotto di perossidazione degli acidi grassi polinsaturi e importante marker di stress ossidativo, prima e dopo, si è osservato un loro drastico abbassamento, a riprova dell'effetto positivo delle olive, probabilmente legato all'assunzione dell'acido grasso monoinsaturo, acido oleico.

▶ STAMINALI

PER CURARE I DANNI DELL'ICTUS



Cellule staminali prelevate dal midollo osseo e iniettate mediante un forellino direttamente nel cervello di pazienti reduci da ictus, risultano efficaci e sicure nel recuperare i danni, altrimenti permanenti, di queste persone. È il sorprendente risultato di una sperimentazione clinica pilota condotta da un team della Stanford University School of Medicine in California e resa nota sulla rivista *Stroke*. La sperimentazione ha coinvolto 18 pazienti che avevano sofferto di un ictus circa un anno prima, riportando danni permanenti (il recupero post-ictus di solito avviene entro i primi sei mesi dall'evento, dopodiché la disabilità riportata risulta permanente). Questi pazienti hanno ricevuto un'iniezione di staminali prelevate dal midollo osseo (si tratta delle staminali che partecipano al ricambio di ossa, muscoli e altri tessuti) e modificate per assumere funzione neurale. Le staminali sono state iniettate attraverso un forellino praticato sulla scatola cranica. "Dopo circa un mese dal trattamento gran parte dei pazienti ha mostrato evidenti miglioramenti della funzione motoria, spiega il coordinatore del lavoro **Gary Steinberg**. Ad esempio - aggiunge Steinberg - "pazienti che erano sulla sedia a rotelle ora possono camminare".. Risultata sicura, la terapia a base di staminali dovrà ora essere testata su un maggior numero di pazienti per confermarne l'efficacia.