



### **Grecia: previsto forte calo di produzione**

Dopo Spagna, Italia e Turchia, anche la Grecia si prepara ad una stagione avara di olive con oltre un -40% rispetto all'ultima raccolta. Un calo sostanziale, dovuto non solo all'alternanza produttiva, ma anche agli effetti del clima che da un lato non hanno favorito l'allegagione e dall'altro stanno creando problemi con la mosca.

### **Sultana: nuova varietà d'oliva**

Questa varietà è stata sviluppata in Spagna e rivoluzionerà le piantagioni soprattutto ad alta densità nei prossimi 30 anni.

### **Clima da far west in Puglia**

La raccolta è in pieno svolgimento e i tentacoli della criminalità si sono attivati. Interi raccolti di olive trafugati di notte, furti di mezzi agricoli, attrezzi, interi impianti di irrigazione, persino concimi, carichi scortati...

### **Censimento olivi**

Continua il rilevamento dei dati nella Svizzera italiana. Andate sul sito AAO oppure richiedete la documentazione tramite email a [info@amicidellolivo.ch](mailto:info@amicidellolivo.ch).

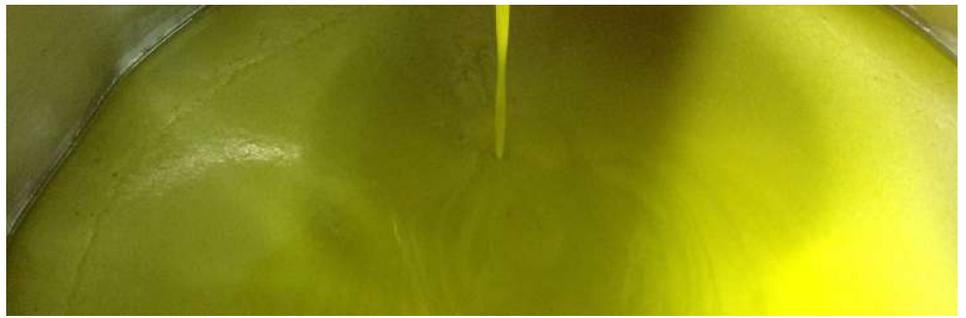


Foto © AAO

## **L'olio d'oliva extra vergine: un tesoro per la salute umana**

L'olio d'oliva extra vergine è una vera gemma nella corona della cucina mediterranea e uno dei migliori oli vegetali disponibili per una vita sana. La sua reputazione è ben meritatamente basata su una combinazione unica di gusto eccezionale e benefici per la salute.

Incontriamo la signora Evelyne Battaglia Richi, nutrizionista/dietista con studio a Ligonetto e Pregassona e già presidente dell'ACSI. È attiva oltre che nel settore dell'alimentazione anche in politica. In questa serie di domande, esploreremo i molteplici vantaggi dell'olio d'oliva extra vergine, ma anche i pericoli da evitare.

### **Quali sono i principali benefici per la salute derivanti dal consumo regolare di olio d'oliva extra vergine?**

*L'olio d'oliva extravergine, grasso vegetale e simbolo della dieta mediterranea per eccellenza, fa parte dei grassi buoni ed è raccomandato per l'uso quotidiano perché contribuisce favorevolmente al mantenimento della salute.*

### **Qual è la quantità ottimale di olio d'oliva da includere nella nostra dieta giornaliera per massimizzare i benefici per la salute?**

*È importante bilanciare l'alimentazione quotidiana, privilegiando alimenti poco zuccherati e ricchi in fibre come i cereali integrali, verdura e frutta, leguminose (lenticchie, ceci ecc.), frutta oleaginosa e in misura moderata pesce, uova, carne e latticini. Le linee guida dell'alimentazione in Svizzera raccomandano di coprire almeno metà del nostro fabbisogno giornaliero di grassi con oli vegetali come l'olio d'oliva pari a 1-2 cucchiaini da minestra di olio d'oliva al giorno per il fabbisogno di un adulto in media.*

### **Cosa distingue l'olio d'oliva extra vergine dagli altri oli d'oliva, e perché è considerato il più salutare?**

*Contiene in particolare acidi grassi monoinsaturi (dal 60-80% del totale degli acidi grassi) soprattutto acido oleico e per il resto contiene in parti uguali ma ridotte acidi grassi polinsaturi e saturi. Apporta vitamine liposolubili essenziali e come pregio particolare circa 220 sostanze vegetali secondarie minori pari ad appena l'1-2% della sostanza, ma che conferiscono la nota aromatica dell'olio (profumi e sapori) e alcuni sono efficaci antiossidanti naturali. Tra questi ci sono p.es. i polifenoli e altre sostanze come i tocoferoli e fitosteroli che espletano effetti benefici sull'organismo accertati in molti studi sulla dieta mediterranea.*

### **Come l'olio d'oliva influisce sulla salute del cuore e sul controllo del colesterolo?**

*L'olio d'oliva è un alimento che contribuisce favorevolmente soprattutto alla salute cardiovascolare. Influenza in particolare il metabolismo dei grassi (livelli di colesterolo e trigliceridi e formazione di placche aterosclerotiche). La produzione del colesterolo avviene per il 90% ca. nel nostro organismo e solo una piccola parte viene introdotta con gli alimenti.*

*Un apporto più elevato di grassi vegetali buoni come l'olio d'oliva o le noci vanno in competizione nel nostro organismo con il colesterolo prodotto internamente e contribuiscono a ridurre elevati livelli di colesterolo nel sangue per una minor sintesi endogena. Inoltre che apportano di prevalenza acidi grassi (insaturi) che hanno un effetto positivo sul livello di colesterolo "buono" (HDL) nel nostro organismo, sul livello dei trigliceridi e riducendo anche gli acidi grassi meno*

## Frantoio di Sonvico delle mie brame, da dove arrivano le più belle olive di quest'anno?

Senza dubbio dal Lago di Biemme! Sono quelle di un nuovo socio del Lago di Biemme che ha portato per la prima volta le sue olive a Sonvico. Le più belle del 2023, senza danni di mosca. La mosca al Nord delle Alpi non è ancora fortunatamente arrivata!



## Castagnata 2023

Malgrado le condizioni meteo avverse, la castagnata AAO è ben riuscita con la partecipazione di quasi 50 persone.

## Raccolta olive 2023

Quest'anno è stato un anno poco propizio per le olive ticinesi. Poca quantità e scarsa qualità dovute alle condizioni meteo e soprattutto a forti attacchi della mosca dell'olivo.

Maggiori dettagli sull'annata seguiranno appena possibile.



## Associazione Amici dell'Olivo

Via ai Grotti 8

6862 Rancate

Cell. +41 79 731 63 83

Email: [info@amicidellolivo.ch](mailto:info@amicidellolivo.ch)

Web: [www.amicidellolivo.ch](http://www.amicidellolivo.ch)

salutari (LDL) sul totale del livello di colesterolo nel sangue. Un alto livello di colesterolo è un fattore di rischio per le malattie cardiocircolatorie che è tra le cause di malattia più frequenti anche in Svizzera.

## In che modo l'olio d'oliva può sostenere la gestione del diabete o migliorare la sensibilità all'insulina?

*L'olio d'oliva influisce anche positivamente sulla sensibilità insulinica e riduce il rischio di diabete.*

*Qual'è il ruolo degli antiossidanti nell'olio d'oliva e come influenzano la salute?*

*I polifenoli contenuti nell'olio d'oliva sono sostanze vegetali secondarie che contribuiscono tramite la funzione antiossidante sulla salute delle cellule e influiscono positivamente sull'invecchiamento cellulare e sul microbiota. L'azione antiossidante dei vari polifenoli ha anche un effetto benefico sulla pressione arteriosa del sangue.*

## Ci sono vantaggi specifici nell'utilizzare l'olio d'oliva nella preparazione dei pasti rispetto ad altri oli o grassi?

*Abbinare le pietanze all'olio d'oliva come condimento d'eccellenza, è un'ottima scelta per prevenire le malattie non trasmissibili frequenti nella nostra società e mantenere più a lungo la salute, mangiando bene e con piacere.*

## Esistono situazioni o condizioni in cui il consumo di olio d'oliva dovrebbe essere limitato o evitato?

*A volte nelle dietoterapie di alcune malattie del fegato o quando si deve ridurre il peso corporeo per un dimagrimento è indispensabile limitare il consumo di grassi in generale. Tuttavia la riduzione tocca i cibi ricchi in grassi e poco il condimento giornaliero raccomandato di olio d'oliva che di regola rimane quello raccomandato sopra. Forse l'unica eccezione al consumo di olio d'oliva è chi risulta avere un'allergia all'oliva e deve quindi evitare il consumo dell'olio o dei cibi che lo contengono, ma per fortuna sono casi rari.*

## Quali aspetti dovrebbero guidare la scelta tra diverse varietà di olio d'oliva disponibili sul mercato?

*Nella scelta d'acquisto andrebbe privilegiato oltre alle preferenze di gusto personale, la provenienza (meglio di produzione locale o importato dai paesi UE via terra), il metodo di produzione (meglio da coltivazione biologica o integrata) e la qualità dell'olio. All'interno della categoria extravergine, possiamo trovare oli estremamente diversi tra loro ed è importante scegliere sempre un olio di qualità, che rispetti caratteristiche chimiche e sensoriali precise, come la bassa acidità (inferiore allo 0,8%), un chiaro odore/sapore riconducibile al frutto da cui proviene, cioè l'oliva (sentore fruttato) e le percezioni di amaro e piccante, indici di un buon contenuto di polifenoli.*

## Quali sono i modi più salutari per utilizzare l'olio d'oliva in cucina senza comprometterne i benefici nutrizionali?

*L'olio d'oliva ha il vantaggio di poter essere usato sia nella cucina calda che fredda e nei dolci in sostituzione di altri grassi meno salutari. Va riscaldato però solo moderatamente per evitare l'alterazione del prodotto e del profilo nutrizionale. Gli antiossidanti contenuti nell'olio d'oliva permettono di avere un effetto di conservazione a lungo dell'olio, evitando ossidazione e irrancidimento. La saturazione degli acidi grassi avviene soprattutto con la cottura dei grassi.*

## L'olio d'oliva è adatto per la cottura ad alte temperature, o è preferibile utilizzarlo a freddo?

*La prassi migliore in cucina è l'utilizzo a crudo sulle pietanze a fine cottura. Inoltre il condimento a crudo esalta le note gustative dell'olio, riducendo nel contempo la quantità necessaria di olio per dare il giusto sapore alle pietanze e rispettare l'equilibrio energetico-nutrizionale.*