

Newsletter 65

7 gennaio 2026



Censimento degli olivi

Alla fine del 2025, nella Svizzera italiana erano censiti 9'513 olivi. Una piccola parte, pari al 4%, è coltivata in vaso. La grande maggioranza delle piante (89%) è stata messa a dimora negli ultimi 30 anni, segno di un interesse recente e in crescita per l'olivicoltura. Tuttavia, per meno della metà degli olivi (45%) si conosce con precisione la varietà. Se non avete ancora segnalato le vostre piante, siete ancora in tempo per farlo.

Scaricate il modulo dal sito o richiedetelo — ogni contributo conta per valorizzare il nostro patrimonio verde!

Misurare i fenoli dell'EVO con lo smartphone

L'impiego dello smartphone, integrato con un software dedicato, come strumento analitico per effettuare analisi qualitative e quantitative basate sulla cattura di immagini digitali, si sta affermando come un'opzione promettente. I risultati di recenti studi sono particolarmente incoraggianti per la determinazione dei fenoli nell'olio extravergine di oliva. L'obiettivo principale è sviluppare un metodo



Giornata mondiale dell'Olio – 26.11.25: quando la salute passa dall'olio

L'olio fa bene alla salute. A confermarlo è stato il dott. Nicola Ossola, medico specialista in medicina interna e nutrizione clinica dell'EOC, durante la conferenza organizzata in occasione della Giornata mondiale dell'Olio indetta dall'UNESCO, svoltasi a Rancate.

Il relatore ha aperto l'incontro con una panoramica sulle principali malattie non trasmissibili, tra cui diabete, tumori, patologie cardiovascolari, malattie respiratorie croniche e disturbi muscolo-scheletrici come il mal di schiena. Oggi oltre un quarto della popolazione soffre di una o più di queste patologie e la situazione è destinata ad aggravarsi con l'invecchiamento della società. In Svizzera, più del 50% dei decessi prematuri negli uomini e circa il 60% nelle donne è riconducibile a queste malattie. Se da un lato il rischio legato al tabacco è in diminuzione, dall'altro sono in aumento quelli associati a elevati livelli di glucosio nel sangue a digiuno e all'eccesso di massa corporea.

Una corretta alimentazione, basata su prodotti freschi e poco trasformati, unita a uno stile di vita sano, può contribuire in modo significativo alla prevenzione: si stima che circa un terzo dei tumori potrebbe essere evitato.

Il dott. Ossola ha quindi spiegato che l'olio è una sostanza lipidica composta prevalentemente da trigliceridi, formati dall'esterificazione del glicerolo con acidi grassi. Costituito per circa il 99% da grassi, l'olio rappresenta una fonte energetica importante (1 g di grassi fornisce 9 kcal), svolge una funzione di riserva, contribuisce al metabolismo cellulare, ha proprietà antiossidanti, regola il colesterolo ed è essenziale per il trasporto delle vitamine liposolubili.

Facendo riferimento alla piramide nutrizionale svizzera, ha ricordato che oli e grassi si collocano nella parte alta e devono quindi essere consumati con moderazione. Si raccomanda di privilegiare oli vegetali — come olio d'oliva, di colza, di girasole, di noci — con un consumo massimo di circa 20 grammi al giorno (pari a due cucchiaini). È inoltre importante evitare il riscaldamento eccessivo e prolungato degli oli: quando un olio inizia a fumare, si sviluppano sostanze potenzialmente nocive per la salute.

Dopo alcune considerazioni su olio di mais e di palma, il relatore ha sottolineato come l'olio d'oliva rappresenti l'alimento principe della dieta mediterranea e il condimento da preferire, sia a crudo sia in cottura. Il suo elevato punto di fumo (circa 210 °C per l'olio extravergine di oliva) lo rende adatto anche alle frittiture. Ricco di grassi monoinsaturi, in particolare di acido oleico, contribuisce a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL) e a migliorare i valori di quello "buono" (HDL). Sono stati infine illustrati gli effetti benefici dell'olio d'oliva su cuore, intestino e cervello.

In conclusione, il consumo di olio d'oliva:

- offre molteplici benefici per la salute, interessando diversi organi del corpo;

semplice, rapido e a basso costo, accessibile anche al di fuori dei laboratori tradizionali.

App per il riconoscimento delle varietà di olivo

È stata sviluppata un'applicazione basata sull'intelligenza artificiale, capace di identificare le varietà di olivo con un'efficacia pari al 90%. L'app si basa su un ampio database di immagini che include oltre 150'000 foto relative a 133 varietà di olivi del bacino del Mediterraneo.

I ricercatori spagnoli dell'Università di Cordoba hanno annunciato che lo strumento sarà reso pubblico e gratuito.

Nuove infestazioni in Puglia

La Xylella è arrivata anche sul Gargano in provincia di Foggia e trovata in 47 olivi. Gli olivi dovranno essere abbattuti ed è stata costituita una zona di cuscinetto di 2,5 km per contenere la diffusione del batterio.

Mercato Cina

La Cina ha importato quasi 30'000 ton di olio per un valore di US\$ 208 mio nel 2024. Il 92% era olio spagnolo.

Valutazione dell'olio con un "naso elettronico"

Si chiama *Oleum Spec* ed è un innovativo dispositivo basato sull'intelligenza artificiale, in grado di valutare con precisione le qualità organolettiche dell'olio d'oliva. Attualmente in fase di sperimentazione, questa tecnologia si propone come supporto al metodo ufficiale di analisi sensoriale, tradizionalmente affidato a panel di assaggiatori esperti.

- mostra effetti positivi supportati da numerosi studi, anche se è difficile isolare una relazione diretta causa-effetto, poiché i benefici derivano dall'insieme di alimentazione e stile di vita;
- rende preferibile l'uso di oli vegetali — in particolare olio d'oliva (e in parte di colza) — rispetto ai grassi di origine animale o artificiale;
- deve inserirsi in un contesto più ampio: nessun singolo alimento, da solo, è sufficiente a ridurre il rischio di malattie non trasmissibili. È lo stile di vita nel suo complesso a fare la differenza.



Foto © A. Bernasconi

Associazione Amici dell'Olio

Via ai Grotti 8
6862 Rancate
Cell. +41 79 731 63 83
Email: info@amicidellolivo.ch
Web: www.amicidellolivo.ch

