

L'olio d'oliva biologico calabrese: è buono, fa bene ed è di ottima qualità

Il progetto culturale “Naturium” questa settimana punta l'attenzione sull'oro verde italiano

Consumiamo l'olio d'oliva biologico calabrese: è buono, fa bene ed è di ottima qualità. Il consiglio arriva dal progetto culturale “Naturium” che, questa settimana, punta l'attenzione sull'oro verde italiano, un vero scrigno di proprietà benefiche originarie. L'argomento sarà al centro di una specifica iniziativa in programma venerdì 19 febbraio alle ore 18.30 a Rende (Cs), presso il centro commerciale “Marconi”. Ospiti di “Naturium”, tra gli altri, il dottor



Massimiliano Pellegrino, capo panel Cra Oli, e l'avv. Caterina Vulcano, dell'omonima azienda agricola di Mirto Crosia (Cs), specializzata nella produzione di oli pregiati ottenuti da cultivar tipicamente

meridionali e, in particolare, calabresi. Non mancherà il momento dell'assaggio per tutti i partecipanti, con una degustazione gratuita di oli monovarietali “Carolea”, “Coratina” e “Dolce di Rossano”. L'olio extravergine di oliva è il fiore all'occhiello della dieta mediterranea e spicca per le sue proprietà, ancor più nella sua veste biologica. In età infantile, contribuisce a una corretta crescita e alla formazione delle ossa. In età adulta, è consigliato soprattutto per proteggere l'apparato cardiovascolare e per l'azione antiossidante. Un recente studio pubblicato sulla rivista *The American Journal of Clinical Nutrition* ha messo in evidenza i risultati di una ricerca realizzata in Spagna su oltre 40mila

soggetti, arruolati all'interno di un progetto europeo sulla valutazione del nesso tra comportamenti alimentari e malattie. Nell'arco di 13 anni di osservazione, in chi assumeva regolarmente un paio di cucchiaini di olio di oliva al giorno si è registrata una diminuzione del 44 per cento dei decessi per malattie cardiache e del 26 per cento per altre cause. Ciò che rende l'olio extravergine d'oliva un alleato della salute cardiovascolare è il significativo contenuto di grassi monoinsaturi, tra cui l'acido oleico, che favoriscono il controllo del colesterolo “cattivo” (LDL) e l'ottimizzazione del colesterolo “buono” (HDL). Quello attuale è, peraltro, un momento quanto mai fondamentale per promuovere la specificità dei nostri prodotti “made in Calabria”, puntando sull'eccellenza. All'orizzonte si profila una paventata imminente invasione di olio tunisino sui mercati che rischia di compromettere notevolmente la competitività dell'agroalimentare italiano, circondato da concorrenti di basso prezzo e di altrettanto bassa qualità. L'esito della sfida è tutto nelle mani dei consumatori, capaci di scegliere sempre più consapevolmente tra salute e (falso) risparmio, tra benessere e giusto prezzo.