



SOL & AGRIFOOD

TASTE OF BUSINESS

## OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA E DIETA MEDITERRANEA MIX VINCENTE PER LA SALUTE

I ricercatori americani dell'Università del Massachusetts hanno scoperto, tra le tante proprietà benefiche dell'olio extravergine di oliva, anche quella di aiutare il nostro intestino ad assorbire diverse molecole, tra le quali i carotenoidi dei pomodori.

I carotenoidi sono necessari al nostro organismo, poiché precursori della vitamina A, essenziale per la vista e per la differenziazione cellulare, oltre ad essere protettiva per pelle e mucose e per la risposta del sistema immunitario.

La biodisponibilità di carotenoidi di un pomodoro cotto con olio extra vergine d'oliva è cinque volte superiore al pomodoro crudo mangiato senza condimento. Basta aggiungere un po' di extra vergine a un'insalata di pomodori perché la disponibilità di carotenoidi triplichi rispetto al prodotto naturale.

La Dieta Mediterranea, in cui l'olio d'oliva è la principale fonte di grassi, è anche utile per preservare la salute di chi abbia subito un infarto o un ictus, come dimostrato dai ricercatori italiani dell'Istituto neurologico mediterraneo di Isernia.

Chi ha una patologia all'apparato cardiocircolatorio e segue con rigore la Dieta Mediterranea ha il 37% di rischio in meno di morire precocemente rispetto a chi non adotta questo stile di vita. Il segreto starebbe nella capacità della Dieta Mediterranea di far arrivare al nostro corpo un maggior contenuto di antiossidanti e antinfiammatori, come sono i polifenoli, presenti in frutta e verdura e naturalmente nell'olio extra vergine d'oliva.

[Fonte: *Teatro Naturale per Sol&Agrifood*]

Link all'immagine: <http://imgur.com/a/4vpNW>

### **Servizio Stampa Veronafiere**

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: [pressoffice@veronafiere.it](mailto:pressoffice@veronafiere.it)

Twitter: @pressVRfiere

Web: [www.solagrifood.com](http://www.solagrifood.com)