



## QUATTRO CUCCHIAI DI OLIO EVO PER PROTEGGERSI DALLE FRATTURE

L'osteoporosi si può combattere con l'olio extra vergine di oliva. È quanto emerge da una ricerca dell'Universidad Rovira i Virgili in Spagna che evidenzia come persone che abbiano seguito una dieta ricca di olio extra vergine di oliva abbiano ridotto del 51% il rischio di fratture causate dalla malattia.

I ricercatori iberici hanno seguito 870 persone, di età compresa tra i 55 e gli 80 anni, per circa nove anni. Indipendentemente da altri fattori di rischio, come la sedentarietà, il fumo o altro, è stato verificato che l'integrazione nella dieta di quattro-cinque cucchiaini di olio aiuta concretamente contro la fragilità ossea.

Non solo quindi uno scudo naturale contro le malattie cardiovascolari, come ormai è noto, ma anche contro l'osteoporosi, patologia in crescita nelle società moderne.

Ancora non è noto il meccanismo biochimico attraverso il quale l'olio extra vergine di oliva svolge tale importante ruolo benefico. Infatti, in passato gli scienziati hanno sperimentato l'utilizzo di capsule contenenti i polifenoli dell'olio d'oliva, ma senza ottenere effetti significativi. Sembra, insomma, che non siano solo i polifenoli, ma l'olio extra vergine d'oliva nel suo insieme a essere un toccasana.

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

Link all'immagine: <http://i.imgur.com/yzosbah.jpg>

### **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)