Proprietà salutari e claims salutistici dell'olio d'oliva

written by Rivista di Agraria.org | 13 aprile 2019
di Thomas Vatrano

L'olio d'oliva, il Re degli oli vegetali, è costituito da diverse sostanze bioattive che lo rendono un prodotto nutraceutico con diversi effetti benefici per la salute dell'uomo, tra cui quello sul diabete di tipo 2, prevenzione contro l'ictus, protezione del cuore, osteoporosi, depressione, tumori, effetti neuropretoettivi, stress ossidativo, ecc.

I fenoli, le sostanze in esso contenute, non solo sono importanti per la nostra salute ma proteggono l'olio dall'ossidazione a cui è sottoposto naturalmente. Molte ricerche scientifiche hanno dimostrato che i suoi effetti benefici sulla salute umana sono correlati dal rapporto equilibrato dei suoi acidi grassi (alto contenuto di acido oleico e rapporto tra acidi grassi omega-3 e omega-6) e contenuto in vitamina E, oltre alla presenza di composti fenolici (Servili M. *et al*., 2009). Le principali classi di fenoli idrofilici trovati nell'EVOO sono alcoli fenolici e acidi, flavonoidi, lignani e secoiridoidi. Questi composti sono stati segnalati perché possiedono molte funzioni di promozione sulla salute, come quella antiossidante, antinfiammatoria, chemio preventiva e proprietà antitumorale (Servili M. *et al*., 2009).
Alcuni autori hanno evidenziato specifici composti per il loro significativo impatto sulla salute, per esempio il deacetossligstroside aglicone, conosciuto anche come oleocantale, il quale ha proprietà antinfiammatorie simili all'ibuprofene (Inajeros-Garcìa *et al*., 2010).

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un alto consumo di vegetali, legumi, frutta e cereali e moderata assunzione di vino, pesce, carne bianca e latticini. Il consumo di grassi è relativamente alto, ma è principalmente costituito da grassi monoinsaturi (acido oleico), dovuto all'uso estensivo di olio d'oliva. Ci sono evidenti differenze tra le diverse categorie di olio d'oliva, relative non solo all'intensità del flavour, ma anche alle loro condizioni di lavorazione e profilo nutrizionale.
Tali informazioni sono importanti e vanno apposte sull'etichetta, in modo che i consumatori ne possano individuare la qualità e i benefici sulla salute.
Un claim salutistico è definito come una qualsiasi indicazione che afferma, suggerisce o implica una relazione esistente tra una categoria di alimenti, un alimento o uno dei suoi costituenti e la salute (Reg. EU 432/2012; Martìn-Pelàez *et al*., 2013).

L'EFSA ha approvato una serie di "claims salutistici" sulla base di dati scientifici generalmente accettati, per esempio il claim: "i polifenoli dell'olio d'oliva contribuiscono alla protezione dei lipidi del sangue, dallo stress ossidativo" (EFSA, 2010; EFSA, 2011b).
Negli scorsi anni molti claims salutistici sono stati considerati per le olive e l'olio d'oliva e i loro composti minori, in particolare i composti fenolici che sono presenti naturalmente nell'olio d'oliva.
Poiché i consumatori sono molto sensibili a notizie relative alla salute, è importante capire se e quanto il claim salutistico autorizzato da EFSA potrebbe essere usato sull'etichetta di oli vergini di oliva.
I produttori di olio d'oliva possono aggiungere il claim sopraccitato quando il prodotto conterrà almeno 5 mg di idrossitirosolo e i suoi derivati per 20 gr di olio d'oliva (Martìn-Pelàez *et al*., 2013).

L'olio d'oliva è costituito principalmente da acidi grassi monoinsaturi, il cui principale rappresentante è l'acido oleico. C'è anche un altro claim salutistico approvato da EFSA, quello sugli acidi grassi insaturi (Regolamento Commissione Europea 432/2012).
Sostituendo i grassi saturi con i grassi insaturi nella dieta, si contribuirà al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue. Il claim può essere usato solo per alimenti in cui vi sono alti valori di acidi grassi insaturi, come indicato nel claim: "Alti grassi insaturi", riportato nell'Allegato del Regolamento Europeo 1924/2006 (EFSA

regulation – Health claim for olive oil polyphenols. www.1life63.com/en/research-other-relevantresearch-olive-oilefsa-olive-oil/efsa-olive-oil. (Accessed May 23, 2017).
Tuttavia, è noto che un buon EVOO, per essere candidabile alla valutazione di un claim di EFSA, deve contenere almeno 200-250 mg/kg di composti fenolici, che però devono rimanere inalterati fino alla fine del TMC (tempo minimo di conservazione).
La frazione fenolica nelle olive è molto complessa e può cambiare sia in qualità che in quantità, in funzione della varietà e origine geografica. Per esempio, la cv. greca Koroneiki ha un livello molto alto di polifenoli, mentre risulta basso quello cv. spagnola Arbequina (Boskou G. *et al*., 2006; Oliveras-Lòpez M. J. *et al*., 2007). Tra le varietà siciliane, la Cerasuola e Nocellara del Belice sono particolarmente ricche in polifenoli (oltre e vicino a 300 ppm di polifenoli totali, rispettivamente) (Caruso T. *et al*., 2014; Caruso T. *et al*., 2007).

L'Italia possiede un cospicuo paniere di oli d'eccellenza, spesso tutelati da certificazioni quali DOP e IGP legati al territorio d'appartenenza. Le aziende che mirano alla qualità, spesso in regime biologico, sono tante; nasce quindi la necessità di differenziarsi sul mercato oleario, soprattutto per aziende di nicchia, le quali offrono un prodotto qualitativamente e organoletticamente eccellente ma che per gli esosi costi di produzione risultano poco competitivi, a causa delle basse quantità prodotte che non posso competere sui mercati della GDO. Anche sui mercati esteri, come quello tedesco per esempio, il quale investe molto nelle importazioni di olio d'oliva italiano di qualità, bisogna trovare un modo per differenziarsi, ricorrere a nuove strategie commerciali, magari dal punto di vista salutistico (*claim*) o della tracciabilità di filiera. Quest'ultima con l'ausilio del *QR Mobile Marketing* dove il cliente finale può sempre prendere visione delle caratteristiche del prodotto che ha di fronte (lotto di produzione, terra di origine, storia del produttore, tecniche di produzione/allevamento/coltivazione, caratteristiche chimiche, fisiche e organolettiche, conservazione e invecchiamento, accoppiamento preferenziale con altri cibi o bevande, ricette di cucina…) e può interagire con il produttore in modo semplice e diretto.

Il claim salutistico permetterebbe al consumatore finale di valutare l'"alta qualità", quindi scegliere un prodotto con caratteristiche superiori per la propria salute, già presenti negli oli extravergini di oliva. In merito a quanto sopraccitato, risulta interessante il lavoro fatto da Caporaso N. *et al.* (2015), in cui sono stati valutate la composizione e la qualità di 32 EVOO, provenienti dalla GDO, sulla possibilità di candidarli ai claim salutistici di EFSA. Nel lavoro è emersa un'alta variabilità per i composti fenolici e tocoferoli, i cui livelli erano significativamente più alti nell'EVOO 100% italiano rispetto ai blend comunitari. Solo 3 dei 32 campioni analizzati aveva un contenuto fenolico sopra i 250 ppm. Un alto indice in polifenoli è stato trovato nei gli oli italiani DOP.

E' ormai acclarato che l'olio extravergine d'oliva faccia bene alla salute umana, ma ancora molto lavoro rimane per la sua valorizzazione. Alla base del cambiamento ci sono le scelte del consumatore finale, il quale sta accrescendo le proprie "competenze valutative". Imparare a scegliere da un punto di vista organolettico, può essere l'unico strumento a fare la differenza sugli scaffali della GDO. La conoscenza è alla base del cambiamento!

Bibliografia

- Caporaso N., Savarese M., Paduano A., Guidone G., De Marco E., Sacchi R. 2015. Nutritional quality assessment of extra virgin olive oil from the Italian retail market: Do natural antioxidants satisfy EFSA health claims? – Journal of Food Composition and Analysis. http://dx.doi.org/10.1016/j.jfca.2014.12.012
- Caruso T.; Cartabellotta D; Motisi A; Campisi G; Occorso G; Bivona G; Cappello A; Pane G; Pennino G; Ricciardo G; Patti M; La Mantia M; Lain O; Testolin R; Finoli C; Cacioppo L; Corona O; Catagnano L; Savino V; Saponari M. 2007. CULTIVAR dI OLIVO SICILIANE. Identificazione validazione, caratterizzazione morfologica e molecolare e qualit. degli oli. Contiene manuale per la caratterizzazione primaria di cultivar di olivo siciliane.
- Archivio dell'Università di Palermo.
- Caruso T., Marra F.P. Costa F., Campisi G., Macaluso L., Marchese A. 2014. Genetic diversity and clonal variation within the main Sicilian olive cultivars based on morphological traits and microsatellite markers – Scientia
- V 180, 130-138. https://doi.org/10.1016/j.scienta.2014.10.019
- Boskou G., Salta F. N., Chiou A., Troullidou E., Andrikopoulos N. K.2006. Content of trans, trans -2,4-

decadienal in deep-fried and pan-fried potatoes – European Journal of Lipid Science and Technology. V 108, Issue
- doi.org/10.1002/ejlt.200500236.
- EFSA, 2010. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin E and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 160, 162, 1947), maintenance of the normal function of the immune system (ID 161, 163), maintenance of normal bone (ID 164), maintenance of normal teeth (ID 164), maintenance of normal hair (ID 164), maintenance of normal skin (ID 164), maintenance of normal nails (ID 164), maintenance of normal cardiac function (ID 166), maintenance of normal vision by protection of the lens of the eye (ID 167), contribution to normal cognitive function (ID 182, 183), regeneration of the reduced form of vitamin C (ID 203), maintenance of normal blood circulation (ID 216) and maintenance of normal a scalp (ID 2873) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/20061. EFSA Journal 8 (10), 1816.
- EFSA, 2011b. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to polyphenols in olive and protection of LDL particles from oxidative damage (ID 1333, 1638, 1639, 1696, 2865), maintenance of normal blood HDL-cholesterol concentrations (ID 1639), maintenance of normalblood pressure (ID 3781), anti-inflammatory properties (ID 1882), contributes to the upper respiratory tract health (ID 3468), can help to maintain a normal function of gastrointestinal tract (3779), and contributes to body defences against external agents (ID 3467) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 9 (4), 2033, http://dx.doi.org/10.2903/j.efsa.2011.2033, 25 pp.
- Inajeros-Garcìa, A.M., Santacatterina, M., Salvador, M.D., Fregapane, G.,Gomez- Alonso, S., 2010. PDO virgin olive oil quality—minor components and organo-leptic evaluation. Food Research International 43, 2138–2146. doi.org/10.1016/j.talanta.2007.04.045
- Martın-Pelaez, S., Covas, M.I., Fito, M., Kusar, A., Pravst, I., 2013. Health effects of olive oil polyphenols: recent advances and possibilities for the use of health claims. Molecular Nutrition & Food Research 57, 760–771, http://dx.doi.org/ 10.1002/mnfr.201300421.
- Oliveras-Lòpez M. J., Innocenti M., Giaccherini C., Ieri F., Romani A., Mulinacci N. 2007. Study of the phenolic composition of spanish and Italian monocultivar extra virgin olive oils: Distribution of lignans, secoiridoidic, simple phenols and flavonoids – Talanta. V 73, Issue 4, 726-732. org/10.1016/j.talanta.2007.04.045
- Servili, E., Esposto, S., Fabiani, R., Urbani, S., Taticchi, A., Mariucci, F., Selvaggini, E., Montedoro, G.F., 2009. Phenolic compounds in oliveoil: antioxidant, health and organoleptic activities according to their chemical structure. Inflammopharmacology 17, 76–84.

Thomas Vatrano – Laureato in Scienze e Tecnologie Agrarie nel 2007 presso l'Università degli studi Mediterranea di Reggio Calabria. Conseguito il titolo di Dottore di Ricerca, in Scienze Farmaceutiche, presso l'Università degli studi Magna Graecia di Catanzaro – A.A. 2014-15. Durante il Dottorato di Ricerca si è specializzato nell'identificazione varietale in olivo e la rintracciabilità molecolare dell'olio d'oliva attraverso l'utilizzo di marcatori molecolari SSR. Ha collaborato con il Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA) Centro di Ricerca per l'Olivicoltura, Frutticoltura e Agrumicoltura (CREA-OFA), dove si è occupato di sperimentazione di portinnesti nanizzanti da adattare al sistema di allevamento superintensivo. Attualmente svolge l'attività di consulente tecnico per conto di Organazoto fertilizzanti SpA. E-mail: thomasvatrano@gmail.com

L'olio d'oliva tra storia, archeologia e scienza
Bakhita Ranieri – Thomas Vatrano – Ed. Il Cristallo

L'argomento principe è l'ulivo e l'olio da questo derivato. Il testo è diviso in due parti.
La prima, composta da dodici capitoli, più letteraria, legata agli usi degli antichi popoli e alle loro tradizioni. Riferimenti sono stati presi dalla letteratura e dalle fonti storiche.
La seconda parte è composta da sedici capitoli, presenta una serie di argomenti riguardanti le ultime frontiere sulla tecnologia di estrazione, packaging, effetti salutari, shelf life. Si concluderà con un capitolo riguardanteil

germoplasma olivicolo calabrese, degno di interesse e divulgazione scientifica.