



Pro e contro della cottura in olio extravergine d'oliva

Cucinare con l'olio evo non è dannoso, anzi apporta benefici sullo stimolo metabolico ed epatico nonché sulla riduzione del carico glicemico. La condizione è di seguire delle regole ben precise



Fa male cuocere in olio extravergine d'oliva? 6 regole da seguire

Molte persone si chiedono ancora se fa male cuocere in olio extravergine d'oliva, se esso possa incidere negativamente sul peso corporeo e addirittura se porti allo sviluppo di patologie più o meno gravi. È opportuno, quindi, fare chiarezza seguendo la scienza e ciò che hanno dimostrato i tanti studi al riguardo.

Benefici della cottura in olio extravergine di oliva

Una recente indagine pubblicata sul Journal of Medicinal Food, dal titolo "*Food Fried in Extra-Virgin Olive Oil Improves Postprandial Insulin Response in Obese, Insulin-Resistant Women*" ([qui per maggiori dettagli](#)) ha concluso che una volta a settimana, e a patto che non siano presenti patologie epatiche o pancreatiche, la **cottura in olio evo** non solo non va demonizzata ma addirittura ha **vantaggi sullo stimolo metabolico ed epatico**. Quest'aspetto è riconducibile alla capacità dell'olio extravergine di oliva di svolgere un'azione [coleretica](#) e colagoga:

- **coleretica** in quanto attiva l'epatocita (la cellula del fegato) e tutte le sue funzioni tra cui quella di produzione della bile ma anche quella di detossificazione (e quindi anche eliminazione delle tossine liposolubili),
- **colagoga** perché stimola il passaggio della bile, fondamentale per la digestione dei grassi dalla cistifellea al duodeno.

Oltre ai suddetti stimoli metabolico ed epatico, la cottura in olio di oliva porta anche a una **riduzione del carico glicemico**

: si è visto che durante la **frittura degli alimenti**, come ad esempio delle patate, si formano **amidi resistenti non assorbibili**, così come dalla mantecatura della pasta scaturiscono amidi solo parzialmente digeribili dagli enzimi digestivi ([alfa-amilasi](#)).

6 regole da seguire per l'olio evo in cottura

Tutti i benefici dell'**olio extravergine in cottura** valgono solo se vengono osservate le 6 seguenti regole:

1. Va utilizzato **solo olio di ottima qualità**, ovvero olio extravergine di oliva (evo) che deriva dalla spremitura meccanica del frutto e **non oli vegetali**. Questi ultimi, infatti, sono estratti mediante l'uso di solventi chimici che lasciano residui e modificano anche la struttura degli acidi grassi dell'olio. Gli oli vegetali (di arachidi, di soia, di girasole, etc.) vanno evitati sia a crudo che in cottura in quanto ricchi in acidi grassi trans e idrogenati, a differenza dell'olio extra vergine di oliva ricco in acidi grassi monoinsaturi e tocoferoli, come la vitamina E (potente antiossidante), che lo rendono più stabile in cottura
2. La **temperatura dell'olio non deve superare i 210° C** che corrispondono al cosiddetto "**punto di fumo**" dell'olio evo. A livelli superiori, la decomposizione del glicerolo genera l'acroleina che è una sostanza tossica
3. I **tempi di cottura vanno ristretti** per evitare che gli alimenti si brucino e si carichino di **acrilammide**, una sostanza cancerogena
4. Durante la frittura si deve **mantenere una temperatura costante** per evitare l'**imbibizione d'olio** da parte dell'alimento attraverso la formazione di una barriera lipidica che, da una parte, ostacola la penetrazione del grasso e dall'altra preserva i nutrienti dell'alimento
5. L'**olio utilizzato va smaltito** e mai impiegato per una seconda frittura.



Pere vitare problemi, vanno seguite regole per la cottura in olio d'oliva (Foto © Canva).

Proprietà salutistiche dell'olio extravergine d'oliva

Le proprietà salutistiche dell'olio extra vergine di oliva sono riconducibili all'**alto contenuto in acidi grassi monoinsaturi**, il cui più abbondante è l'**acido oleico** che abbassa i [livelli di colesterolo LDL](#), il cosiddetto **colesterolo cattivo**. Quest'ultimo, se presente in eccesso, si deposita sulle pareti delle arterie, ostruendole e causando infarti e ictus.

Inoltre l'olio evo è ricco in **polifenoli** come l'**idrossitirosolo**, l'**oleuropeina** e l'**oleocantale** che hanno dimostrato di essere potenti antiossidanti, di proteggere l'organismo dallo stress ossidativo nonché dall'azione dei radicali liberi. Tali composti fenolici hanno proprietà tanto importanti che le pubblicazioni scientifiche su di essi sono in costante aumento.

Alla luce di quanto detto, è abbastanza chiaro che la **cottura in olio di oliva non sia dannosa ma salutare** a patto che si rispettino le 6 regole richiamate e che la frequenza di utilizzo non sia quotidiana.

L'olio d'oliva cotto fa ingrassare?

Per quanto riguarda l'effetto che gli alimenti cotti nell'olio di oliva hanno sul peso corporeo e sulla forma fisica, va detto che un alimento che viene a contatto con l'olio ha una densità calorica maggiore ma questo vale tanto per l'olio crudo che cotto.

© Articolo di Marzia Mosca

Data di creazione

07/01/2021

Autore

admin