



UNC
CONSUMATORI.IT

Olio di semi e olio d'oliva

30 Ottobre 2018



La domanda dei consumatori: ho sentito dire che l'olio di semi è più leggero di quello d'oliva e apporta meno calorie. E' vero?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Questa **convizione abbastanza assurda** sopravvive stranamente anche negli anni Duemila ed anche in persone di buona cultura generale. È l'ennesima dimostrazione della forza di persuasione che possono avere gli slogan pubblicitari, alcuni dei quali per decenni hanno suggerito questa idea, anche se, come è logico, senza sostenerla apertamente, ma facendola abilmente passare come messaggio subliminale... È una idea che non ha alcun fondamento, né di tipo logico né di tipo chimico. Tutti gli oli, infatti, sono costituiti esclusivamente al 100% da grassi (e non potrebbe essere diversamente), e tutti gli oli forniscono la **stessa quantità di calorie**, vale a dire 9 chilocalorie ogni grammo, indipendentemente dalla loro provenienza e dal loro aspetto più o meno limpido o denso: è innegabile peraltro che questo ultimo particolare possa effettivamente trarre in inganno.

Ma il valore energetico è solo uno dei punti da prendere in esame. Infatti, se quanto ad **apporto energetico** vi

a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto “nutrizionista”. I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!