



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 **convinzione 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 è parità, è indiscutibile che l'**olio d'oliva**, e in particolare quello extravergine, sia l'olio **migliore** in assoluto per la alimentazione umana, per tanti motivi: ad esempio è l'unico ottenuto per semplice spremitura, senza trattamenti chimici, è il più equilibrato come composizione in acidi grassi e, come già accennato, contiene un centinaio di sostanze ad azione aromatizzante e insaporente (e quindi si presta ad essere impiegato in quantità moderate senza mortificare il gusto), oltre a tanti composti fenolici ad azione antiossidante, è capace di migliorare la digestione degli alimenti grassi ed è una ottima fonte di un acido grasso monoinsaturo - l'acido oleico - che, ricordiamolo ancora, riesce ad abbassare i livelli ematici del colesterolo ldl (quello "cattivo") innalzando contemporaneamente quelli del colesterolo hdl (quello "buono").

Anche alcuni **oli di semi** sono indubbiamente ottimi per la nostra alimentazione, ad esempio per l'apporto in vitamine A ed E e per la loro ricchezza in acidi grassi polinsaturi "essenziali" (ossia, da ricavare necessariamente dai cibi in quanto non sintetizzabili nel nostro organismo) che sono preziosi sia in quanto precursori di molecole con elevata attività biologica che come componenti delle pareti cellulari. Ma non è certamente casuale che in tutto il mondo l'olio extravergine d'oliva goda di una posizione di assoluto prestigio. Un prestigio pienamente giustificato dalle sue caratteristiche e che certamente non può essere scalfito da **false leggende metropolitane** circa un suo preteso apporto energetico più elevato di quello degli altri oli.

