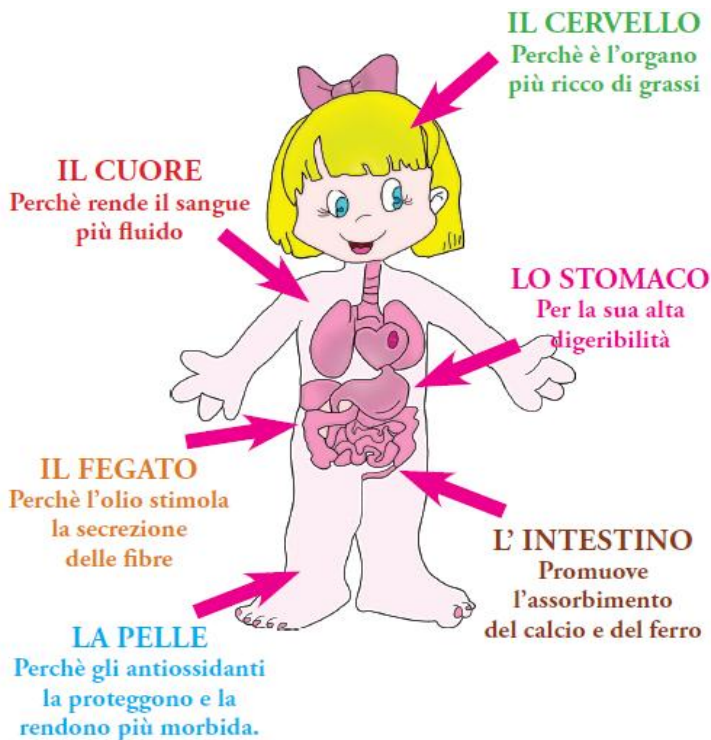




Mangia e Gioca

A cosa fa bene l'olio extra vergine di oliva?



Centro Nutrizionale Mangia e Gioca

**Via Martiri di Civitella 11 Arezzo Tel. 0575300888
www.mangiaegioca.com info@mangiaegioca.com**



Mangia e Gioca

presenta

Olio extra vergine di oliva



Centro Nutrizionale Mangia e Gioca

**Via Martiri di Civitella 11 Arezzo Tel. 0575300888
www.mangiaegioca.com info@mangiaegioca.com**



L'olio Extra vergine di oliva (e.v.o.) viene consumato più volte al giorno e per tutti i giorni della nostra vita.

I grassi che lo compongono sono in grado di modificare la qualità delle nostre membrane cellulari e di quelle di tutti i componenti intracellulari (mitocondri, ribosomi, nucleo).

Il cervello, come organo più grasso del nostro organismo, subisce benefici o danni relativi alla qualità del condimento consumato.

Ne consegue che il tipo di condimento e dei suoi componenti influisce in modo straordinario sulla salute dell'individuo, dalla gestazione fino alla vecchiaia.

Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione del testo e delle illustrazioni senza il consenso degli autori.

Associazione OMNIA, senza fini di lucro.

Via Martiri di Civitella 11, Arezzo.

6. Vista l'alta percentuale di acido oleico che contiene non subisce danni fino alla temperatura di 180°C.

7. La presenza di vitamina E e di 250 molecole con proprietà anti-ossidanti protegge l'olio extravergine d'oliva dall'ossidazione.

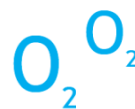
8. La quantità di vitamina E, la proporzione fra monoinsaturi e polinsaturi, la quantità di polifenoli, proteggono l'organismo dai danni causati dai radicali liberi e mantengono livelli ematici normali di LDL.

9. I grassi dell'olio d'oliva extravergine promuovono a livello intestinale l'assorbimento del calcio e del ferro.

10. I grassi dell'olio extravergine d'oliva sono fondamentali per la salute delle cellule intestinali.



Per mantenere le proprie qualità organolettiche e nutrizionali l'olio deve essere tenuto lontano da fonti di calore, al buio e in una bottiglia chiusa, per evitare l'ossigeno.



QUALITÀ NUTRIZIONALI DELL'OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE

1. È il grasso più digeribile perché contiene un'alta percentuale di acido oleico (70-75%).
2. Contiene una quota bilanciata di acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi e saturi. Quindi previene le patologie cardiocircolatorie.
3. Apporta al cervello in accrescimento acidi grassi essenziali per la formazione della mielina.
4. È l'unico olio che contiene una buona quota di vitamina E in forma completamente assimilabile.
5. Fluidifica la bile e migliora la funzionalità intestinale.

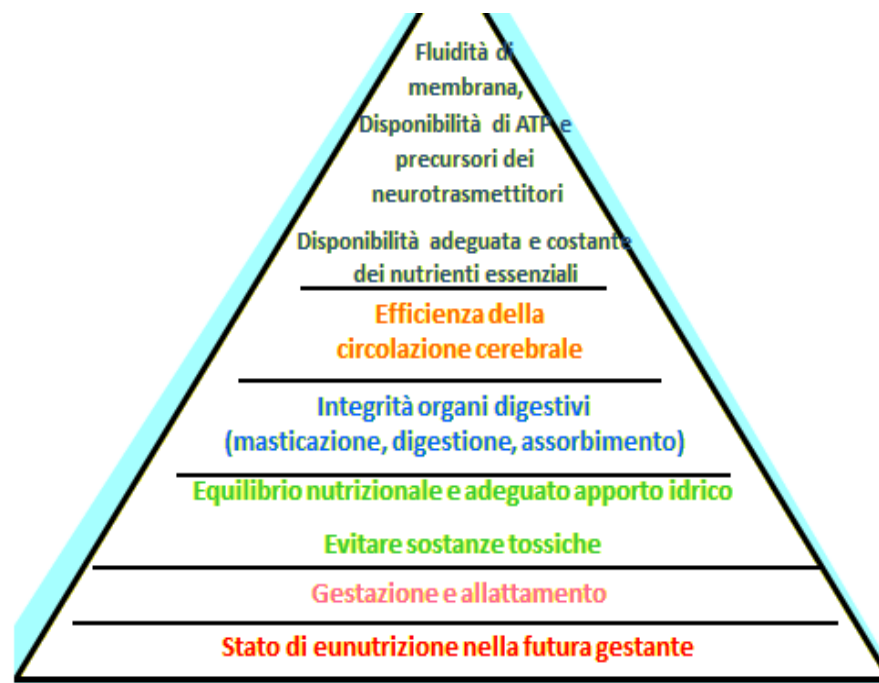
PIRAMIDE DEL CERVELLO



PUNTI CRITICI DELLA FILIERA DI PRODUZIONE DELL'OLIO EVO

La composizione dell'olio evo cambia in relazione delle condizioni climatiche, al tipo di coltivazione, alla raccolta, all'estrazione, alla conservazione post raccolta e all'uso domestico che ne fa il consumatore.

PIRAMIDE DELL'OLIO



COMPOSIZIONE DELL'OLIO DI OLIVA EVO

100 gr di olio di oliva extravergine contengono:

- 99 gr di grassi, di cui:
 - ≈70- 75% di acido oleico (acido grasso monoinsaturo),
 - ≈ 10- 12% di acido palmitico (acido grasso saturo),
 - ≈ 8,5- 9,5% di acido linoleico (acido grasso polinsaturo),
 - ≈ 2- 2,5% di acido stearico (acido grasso saturo);
 - ≈ 1-2% composti fenolici, fitosteroli: Clorofilla, Colina, Lecitine (antiossidanti naturali)
- 5,5 mg Vit E
- 0,2 mg Ferro
- 36 mcg Retinolo equivalenti

L'olio di oliva evo è più calorico o l'olio di semi?

Vero o falso?

Falso! Olio di oliva e olio di semi hanno le stesse calorie!

IMPORTANZA DELL'OLIO DURANTE L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA

Il cervello continua a svilupparsi per tutto il periodo dell'adolescenza, aumentando di volume e peso.

La qualità delle membrane cellulari determina nel cervello l'efficienza della conducibilità tra un neurone e l'altro, e la sintesi di neurotrasmettitori.

Questo è in relazione alle qualità dei grassi che assumiamo con la dieta.

L'Olio di oliva evo, per il suo contenuto nutrizionale e l'importante quantità di antiossidanti e fitosteroli, è il grasso da privilegiare.

ALCUNE VARIETÀ DI OLIVO DELLE COLLINE TOSCANE



Raggiolo



Moraiolo



Leccino



Frantoio



Pendolino