

Jornada tècnica: "VALORITZACIÓ DE L'OLI D'OLIVA A PARTIR DELS BENEFICIS NUTRICIONALS I DE SALUT.

Dins el marc de la 15a Fira d'Oli Siurana, Festa de l'Oli Nou a Reus

Organitza: Col·legi Oficial d'Enginyers Agrònoms de Catalunya. Demarcació de Tarragona amb la col·laboració del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural

Dia: 19 de novembre de 2011

Hora: 12:00 h

Lloc: "Cal Massó". C/Pròsper de Bofarull, 7 (Cruïlla C/Miró) REUS

Abstract de la Ponència: Efectes sobre la salut del consum de l'oli d'oliva.

Sr. Jordi Salas, doctor en medicina, catedràtic en nutrició i bromatologia, cap clínic de nutrició de l'Hospital Sant Joan de Reus.

Diferents estudis epidemiològics han observat que aquells individus que segueixen millor Una dieta mediterrània tenen menor mortalitat per malalties cardiovasculars i per cert tipus de càncer. L'estudi de Lyon ha demostrat que aquells individus que han tingut una malaltia cardíaca isquèmica que segueixen les recomanacions de una dieta mediterrània presenten una reducció de aproximadament el 50% en la mortalitat per malalties cardiovasculars.

L'oli d'oliva es pot considerar un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània tradicional. L'oli d'oliva es molt ric en àcids grassos monoinsaturats i al igual que la dieta mediterrània el seu consum s'ha associat no només a una reducció del risc cardiovascular sinó també d'obesitat, síndrome metabòlica, diabetis i hipertensió.

Una dieta mediterrània rica en oli d'oliva verge s'ha vist que provoca una milloria de diferents factors de risc cardiovascular com el perfil lipídic plasmàtic, la tensió arterial, la funció de l'endoteli vascular i l'oxidació lipídica. Alguns dels beneficis s'han atribuït al gran contingut d'àcid oleic, un greix monoinsaturat. No obstant actualment cada vegada tenim més evidències que l'oli d'oliva verge conté gran quantitat de micronutrients molts d'ells antioxidants amb efectes antiinflamatoris que podrien explicar els efectes beneficiosos observats sobre la salut.

També cada vegada tenim més estudis que suggereixen que el consum d'oli d'oliva verge és bo per prevenir més malalties cròniques o be controlar metabòlicament millor la diabetis.