

Olio di semi? Sì, ma sano

Il progetto MAC-Oils mira a studiare e garantire gli olii alimentari presenti sempre più sul mercato, dove l'extravergine è ancora minoritario

dell'Ufficio Stampa CNR

L'Italia è il secondo produttore europeo di olio di oliva, con una produzione nazionale media di oltre 6 milioni di quintali, due terzi dei quali extravergine garantito da 37 denominazioni di origine protetta (Dop); il consumo nazionale è di 14 kg pro-capite, circa 850.000 tonnellate medie annue. Un patrimonio della cultura alimentare mediterranea che rappresenta un baluardo nella prevenzione di alcune patologie quali il cancro, l'arteriosclerosi, l'obesità e altre malattie cardiovascolari.

“Ma accanto a questo alimento, unanimemente riconosciuto come il migliore grasso vegetale”, sottolinea Gian Luigi Russo, ricercatore dell'Istituto di scienze dell'alimentazione (Isa) del Cnr di Avellino e coordinatore del progetto, “è del tutto nuovo e aperto il dibattito sugli effetti salutistici dei diversi tipi di olii di semi, anche in seguito all'introduzione di nuovi olii alimentari sul mercato”.

Per quanto riguarda l'Unione Europea, al primo posto nella produzione di olii vegetali vi è

l'olio di colza, seguito dagli olii di soia, oliva, girasole, mais e lino.

Riguardo ai consumi, invece, gli olii vegetali utilizzati maggiormente nell'Ue sono, in ordine decrescente, quelli di: colza, palma, soia, girasole, oliva, mais ed arachide. Nel loro uso alimentare, essi sono consumati direttamente (condimento di piatti a crudo o per cottura), ma sono soprattutto incorporati in prodotti dell'industria alimentare come margarine, panna e creme vegetali, maionese, salse, conserve vegetali e di pesce, prodotti dolciari.

“Il mercato della globalizzazione sta ampliando le possibilità di scelta del consumatore, che tuttavia rimane disorientato di fronte ai diversi tipi di olii alimentari che si trovano in commercio”, commenta il ricercatore del Cnr. “La maggior parte hanno una presenza consolidata da anni, mentre altri, essendo comparsi solo recentemente, necessitano di garanzie di qualità e sicurezza adeguate”.

