

COMUNICATO STAMPA

ESTATE IN SALUTE CON OLIO D'OLIVA E CONSUMO MODERATO DI VINO: I VANTAGGI DELLA DIETA MEDITERRANEA

I due alimenti 'liquidi' del regime alimentare più celebrato al mondo non solo sono parte integrante della cultura e della tradizione mediterranea, ma rappresentano anche un approccio gustoso e salutare per mantenere uno stile di vita sano anche durante i mesi più caldi dell'anno. I consigli degli esperti IRVAS per un'estate all'insegna del benessere e della convivialità.

Roma, 17 luglio 2024 – Con l'estate nel pieno della sua stagione, esaltiamo i vantaggi della **Dieta Mediterranea**, modello alimentare celebrato per i suoi effetti positivi sulla salute, mettendo in risalto l'importanza dei due alimenti 'liquidi': l'**olio extravergine d'oliva** e il **vino**. Questi alimenti non solo arricchiscono i piatti estivi con sapori intensi, ma supportano anche la salute cardiovascolare e il benessere generale grazie alle loro proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, come spiegano il **Prof. Attilio Giacosa** e la **Prof.ssa Silvana Hrelia**, **rispettivamente Presidente e membro del Comitato Scientifico IRVAS, Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute.**

«L'estate rappresenta il periodo ideale per adottare la Dieta Mediterranea – precisa **Silvana Hrelia** – poiché offre un'ampia varietà di frutta e verdura fresche e di stagione, ideali per soddisfare le necessità nutrizionali durante i mesi più caldi. Questo regime alimentare, basato sull'abbondante consumo di frutta e verdura di stagione, legumi e carni bianche, costituisce un'essenziale strategia dietetica per promuovere la salute cardiovascolare, migliorare il benessere generale e aumentare la longevità. La Dieta Mediterranea include anche due componenti 'liquidi' fondamentali: l'olio extravergine d'oliva e il vino, da consumarsi – quest'ultimo – sempre moderatamente e in abbinamento ai pasti. A questo proposito, l'olio extravergine d'oliva, ricco di acidi grassi monoinsaturi e composti fenolici, gioca un ruolo cruciale nella protezione contro le malattie croniche, grazie alle sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie».

Anche il **vino, consumato con moderazione e in abbinamento ai pasti**, rappresenta un altro elemento distintivo della Dieta Mediterranea con potenziali benefici per la salute, grazie alla sua composizione nutrizionale e ai suoi componenti bioattivi. Come sottolinea **Attilio Giacosa**: «Il consumo moderato e responsabile di vino può contribuire positivamente alla salute, grazie alla presenza di antiossidanti come i polifenoli e il resveratrolo. Questi composti hanno dimostrato di giocare un ruolo protettivo per il cuore e possono contribuire alla prevenzione di malattie croniche, se inseriti in un contesto di una dieta equilibrata. Il vino è inoltre parte integrante della cultura e delle tradizioni alimentari di molte regioni del

mondo, specialmente nella Dieta Mediterranea. Viene consumato spesso durante i pasti e può contribuire alla varietà e al gusto complessivo dell'alimentazione».

In estate sia l'olio d'oliva che il vino offrono diversi vantaggi, legati al benessere, alla convivialità e alla piacevolezza dell'esperienza gastronomica. L'olio extravergine d'oliva è un compagno perfetto per i pasti estivi. Mentre il vino, soprattutto bianco e rosato, è generalmente più leggero dal punto di vista della gradazione alcolica rispetto, invece, a cocktail che spesso contengono liquori ad alta gradazione alcolica e zuccheri aggiunti. *«Utilizzare un olio extravergine d'oliva di alta qualità, preferibilmente proveniente da fonti certificate, per massimizzarne i benefici nutrizionali e il gusto dei piatti estivi, è un vero e proprio toccasana per favorire benessere e longevità – spiega Attilio Giacosa –. Con la sua versatilità e i suoi benefici per la salute, l'olio d'oliva è un alleato prezioso per creare piatti estivi leggeri, gustosi e nutrienti, dall'antipasto al gelato: sia una fresca insalata estiva, utilizzando verdure di stagione, sia per marinare carni bianche, come pollo o pesce, prima di grigliarle; sia per condire carpacci di carne o pesce, insieme a agrumi ed erbe fresche, fino ad offrire un tocco unico e raffinato ai dessert estivi, come gelati, mousse o torte. Relativamente al vino, va sottolineato che mentre molti cocktail sono carichi di zuccheri semplici provenienti da sciroppi, succhi di frutta o bevande gassate, esso contiene zuccheri naturali derivati dall'uva. Ovviamente il suo consumo dev'essere sempre moderato e in abbinamento a cene leggere e piatti estivi: ad esempio, un vino bianco fresco può essere perfetto con piatti a base di pesce, insalate o verdure grigliate, mentre un rosso leggero può sposarsi bene con carni bianche o antipasti. Contribuendo, così, anche a godere di momenti conviviali durante una cena all'aperto o in compagnia di amici e familiari».*

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

È universalmente apprezzato non solo per il suo sapore distintivo, ma anche per i numerosi benefici che porta alla salute. Questo tipo di olio è estratto dalla prima spremitura delle olive, senza l'uso di solventi chimici, il che preserva le sue proprietà nutrizionali. La sua composizione nutrizionale comprende acidi grassi monoinsaturi – che costituiscono la maggior parte degli acidi grassi presenti nell'olio extravergine d'oliva e che sono noti per il loro effetto benefico sulla salute cardiovascolare in quanto possono ridurre il colesterolo LDL (lipoproteine a bassa densità) nel sangue – con l'acido oleico come componente principale. L'olio extravergine d'oliva è ricco anche di antiossidanti, tra cui i composti fenolici come il tirosolo e l'idrossitirosolo, che proteggono le cellule dai danni ossidativi causati dai radicali liberi, contribuendo così alla prevenzione di malattie croniche come le patologie cardiache e neurodegenerative. Contiene anche vitamine liposolubili, come la vitamina E (tocoferoli) e la vitamina K, che svolgono un ruolo importante nella protezione delle cellule dai danni ossidativi e nella regolazione della coagulazione del sangue, e sostanze fitochimiche con potenziali benefici per la salute, come i terpeni e le saponine, che possono avere effetti antinfiammatori e protettivi.

CONSUMO MODERATO DI VINO

Il vino è considerato un alimento non solo per il suo contributo al piacere gastronomico, ma anche per la sua ricca composizione nutrizionale. Il vino, sia rosso che bianco, contiene polifenoli come il resveratrolo, composto presente naturalmente in alcune piante comprese le uve usate per la produzione di vino, noto per le sue



ISTITUTO PER LA RICERCA SU VINO, ALIMENTAZIONE E SALUTE

proprietà antiossidanti e oggetto di numerosi studi scientifici per i suoi potenziali benefici per la salute. In particolare, il resveratrolo agisce come un potente antiossidante, proteggendo le cellule dai danni ossidativi causati dai radicali liberi; vanta effetti benefici sul sistema cardiovascolare migliorando la funzione endoteliale, che è la capacità dei vasi sanguigni di rilassarsi e dilatarsi, migliorando così la circolazione sanguigna e riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, ha dimostrato anche proprietà antinfiammatorie, che possono contribuire a ridurre l'infiammazione cronica nel corpo, un fattore chiave in molte malattie croniche. Anche altri flavonoidi presenti nel vino, come le catechine, contribuiscono alle sue proprietà antiossidanti e possono supportare la salute del cuore migliorando la funzione endoteliale e riducendo l'infiammazione.

IRVAS – Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute

L'Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute (IRVAS) è nato per promuovere e facilitare la diffusione della conoscenza e dell'informazione di temi riguardanti la dieta mediterranea e il consumo moderato e consapevole di vino, in rapporto ad una corretta alimentazione, alla salute e al benessere della popolazione, salvaguardando e valorizzando la cultura del territorio. Obiettivi dell'istituto sono la ricerca, l'approfondimento, il confronto e la partecipazione di accademici, istituzioni, operatori del settore e professionisti del mondo sanitario per educare in modo trasparente i consumatori e fare cultura su vino, alimentazione e salute. L'istituto ha forma giuridica di associazione senza scopo di lucro.

Per informazioni: <https://www.irvas.it/>

Per informazioni

Golin Italy - Francesca Riccitiello

+39 347 5358998

friccitiello@golinitaly.com