

72°

CONGRESSO NAZIONALE FIMMG - METIS

MEDICINA DI FAMIGLIA: CAMBIARE PER MANTENERE I PROPRI VALORI



PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA:

UN PO' DI CHIAREZZA SU EFFETTI SULLA SALUTE DI:
FRUTTA SECCA – OLII VEGETALI (PALMA - CANOLA)

**ELENCAZIONE E DESCRIZIONE DELLA FRUTTA SECCA E
DEGLI OLII VEGETALI E LORO CARATTERISTICHE**

Lucia Auriemma

ARACHIDE

(*Arachis hypogaea* L.)

Fa parte della famiglia delle Fabacee o Leguminose

Originaria del Brasile, dal Sud America si è diffusa nel Nord America e poi negli altri continenti

In Italia è coltivata dal 1870, ma senza mai assumere grandi proporzioni





ARACHIDI

- Dette comunemente noccioline americane, sono destinate al consumo o alla spremitura
- Elevato contenuto di proteine secondo solo a quello dei pinoli
- Ottimo è anche il contenuto in fibra (10,9%) con prevalente frazione insolubile
- Ottimi i livelli di sali minerali come magnesio, potassio e ferro
- Alto contenuto di ac. oleico e di ac. linoleico (omega 6)



MANDORLO

(*Prunus amygdalus*)

La mandorla è il seme commestibile del mandorlo, una pianta alta fino a 10 metri appartenente alla famiglia delle Rosacee

Originaria dell' Asia Minore, oggi è coltivata e naturalizzata nelle regioni a clima mite





MANDORLE SECHE

- Elevato contenuto di vitamina B2, vitamina E e magnesio
- Ricche in fibre (12,7g/100)
- Grandi virtù presenta l'olio, che combatte pelle secca e smagliature, nutre i capelli aridi e secchi e previene le ragadi al capezzolo durante l'allattamento



NOCCIOLO

(Corylus Avellana)

La nocciola è il frutto del nocciolo, una pianta appartenente alla famiglia delle Betulacee e originaria dell'Asia minore; può avere un portamento a cespuglio oppure ad albero ed è in grado di arrivare ad altezze prossime ai 7 metri; le foglie sono decidue e a forma di cuore e con un margine dentato

Il nocciolo è una delle più antiche piante coltivate dall'uomo



NOCCIOLE

- Si distinguono dagli altri semi oleosi per il ricco contenuto di vitamine B1, A, C ed E
- Nonostante la grande ricchezza in grassi (64,1%) risultano di facile digestione
- Sono un'ottima fonte di fitosteroli, sostanze che interferiscono nell'assorbimento intestinale del colesterolo

Nel caso vengano tostate, si deve far attenzione a non superare i 40 °C allo scopo di non provocare alterazioni qualitative dei lipidi in esse contenuti



NOCE

(Juglans Regia)



- *Juglans regia*: famiglia delle Juglandacee, comunemente note come noci
- Sono alberi decidui, con altezza compresa tra 10 e 40 metri, a foglie pennate lunghe, con 5-25 foglioline
- Il nome del genere deriva dal latino: *Iovis glans* (ghianda di Giove)





NOCI

- Eccezionale potere energetico: 689 kcal per 100 g dovuto ai grassi che presentano però un favorevole rapporto polinsaturi/saturi: 7,3
- Sono una delle rare fonti di acido linolenico, un acido grasso essenziale omega 3
- Discreta fonte di vitamina A, B1 e magnesio
- Si possono inoltre utilizzare prima della piena maturazione per confetture o liquori





PINO

(*Pinus Pinea*)

Il pino domestico (*Pinus pinea*) è anche chiamato "pino da pinoli"

Appartiene alla famiglia delle Pinacee diffuso nel bacino del Mediterraneo, in particolare sulle coste settentrionali, dove formano boschi (pinete)

Può raggiungere un'altezza di 25 metri





PINOLI

- Sono in assoluto i più ricchi di proteine con il 31,9%
- Si distinguono anche per la discreta dotazione di vitamine A, B1 e B2
- Tra i sali minerali buono il contenuto in fosforo
- Presenza di acido pinoleico che favorisce la secrezione di colecistochinina, ormone che ritarda lo svuotamento gastrico aumentando il senso sazietà



OLII VEGETALI

Sono ricavati per spremitura o estrazione con solventi, da frutti o da semi oleosi di molte piante.

Alimenti ad alto contenuto calorico 90 Kcal/10 gr di prodotto

DA FRUTTI

Cocco
Oliva
Palma

DA SEMI

Arachidi
Soia
Girasole
Colza
Cotone
Mais

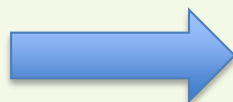
DA SOTTOPRODOTTI

Sansa di oliva
Vinaccioli



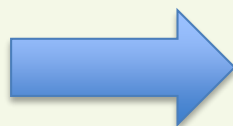
ACIDI GRASSI

ACIDO GRASSO



LUNGHEZZA CATENA
CARBONIOSA

CORTA MEDIA LUNGA



PRESENZA DOPPI LEGAMI



ACIDI GRASSI

SATURI

HANNO LEGAMI SEMPLICI TRA I CARBONI

MONOINSATURI

HANNO UN SOLO DOPPIO LEGAME TRA I CARBONI

POLINSATURI

HANNO PIU' DI UN DOPPIO LEGAME TRA I CARBONI



OLII VEGETALI A PREVALENZA DI AC. GRASSI SATURI

Olio di cocco

Estratto dal frutto della palma da cocco appartenente alla famiglia delle Arecacee tipica dei litorali dei paesi caldi

- ❖ Elevate quantità di ac. laurico e miristico
- ❖ Ridotto contenuto acido oleico

Olio di palma

Estratto dal frutto delle palme da olio (*Elaeis guineensis*) originarie dell' Africa attraverso la premitura della polpa.

Progressivamente in disuso nell'industria alimentare, sia per problematiche ambientali (deforestazione) che di tipo nutrizionali (elevate quantità di saturi).

- ❖ Elevate quantità di ac. palmitico e carotenoidi che conferiscono colore rosso all'olio
- ❖ Dopo la raffinazione viene privato di carotenoidi

Olio di palmisti

Dal seme del frutto della palma si ricava l'olio di palmisti
Elevate quantità di ac. laurico



OLII VEGETALI A PREVALENZA DI AC. GRASSI SATURI

- ❖ Sono solidi a temperatura ambiente e un consumo eccessivo favorisce l'aumento delle LDL colesterolo
- ❖ In un soggetto sano la % di ac. grassi saturi non deve superare il 10% delle kcal/die della dieta.



OLII VEGETALI A PREVALENZA DI MONOINSATURI

Olio di oliva

Estratto per spremitura meccanica dal frutto dell'Olea Europea

- ❖ Significativo contenuto di tocoferolo, carotenoidi e polifenoli (antiossidanti)
- ❖ Ottimale rapporto acido oleico/linoleico (7-11)
- ❖ Elevato punto di fumo (180°)



Olio di semi di arachidi

Estratto per pressione o con solventi chimici

- ❖ Ricco di omega 6
- ❖ Contiene vit E
- ❖ Discreta quantità polifenoli (resveratrolo)
- ❖ Elevato punto di fumo



Si definisce punto di fumo la temperatura a cui il grasso comincia a decomporsi alterandone la struttura molecolare, formando acroleina, precursore dell'acrilammide, che ha un'azione cancerogena

OLII VEGETALI A PREVALENZA DI POLINSATURATI

Olio di girasole

Il termine "semi di girasole" si riferisce ai frutti della pianta (*Helianthus annuus*). Più precisamente, si tratta di acheni, frutti secchi contenenti un singolo seme

- ❖ Ricco di polinsaturi 50%, monoinsaturi 33% e saturi 11 %
- ❖ Discreto contenuto vit. E
- ❖ Negli ultimi decenni sono state selezionate piante con un contenuto in acido oleico superiore (fino al 60% ed oltre). Una maggiore % di acido oleico aumenta la resistenza alla degradazione termica ed ossidativa



Olio di mais

E' una pianta erbacea annuale della famiglia delle Poaceae

- ❖ Composto per il 50% di polinsaturi, 31% di monoinsaturi e 15% di saturi
- ❖ Per l'uso alimentare necessita di processo di rettifica e di raffinazione che lo impoverisce della vit E, ma lo rende resistente all'ossidazione



OLII VEGETALI A PREVALENZA DI POLINSATURATI

Olio di soia



Pianta erbacea della famiglia delle leguminose

Estrazione con solventi chimici e successiva rettifica

- ❖ Ricco di polinsaturi (59%), monoinsaturi (23%) e saturi (14%)
- ❖ Basso contenuto in vit. E.
- ❖ Particolarmente soggetto ai processi ossidativi
- ❖ Non adatto alla cottura

Olio di colza

Estratto dai semi della pianta Brassica Napus oleifera

Elevato contenuto in acido erucico (25 – 50%)
lipide cardiotossico



DALL'OLIO DI COLZA ALL'OLIO DI CANOLA

- ❖ L'ultima versione dell'olio di colza si chiama olio di Canola, dall'unione della parola "Canadian oil low acid"
- ❖ Si tratta di una variante a basso tenore in acido erucico, arricchita con acido oleico che raggiunge quota 80%, rendendolo simile come composizione all'olio di oliva
- ❖ La variante a basso tenore di acido erucico è ricca di acidi grassi Omega 3 e tocoferoli, che hanno effetti positivi sul cuore, come sottolineato anche dalla FDA americana
- ❖ Il regolamento UE nr. 696/2014 del 24 giugno 2014 stabilisce che la % di ac. erucico consentita per gli oli e i grassi destinati al consumo umano deve essere \leq al 5%



OLIO DI CANOLA

In letteratura scientifica e' riportato un trial, randomizzato, in doppio cieco con placebo, dove sono riportati gli effetti positivi dell'olio di canola, arricchito in tocotrienoli, sul controllo della glicemia basale in pazienti con diabete mellito tipo 2

J res med sci 2015 jun; 20(6)540-7



SOTTOPRODOTTI

Olio di sansa

La sansa è il residuo solido dopo la spremitura delle olive. Da essa si estraggono modeste quantità di olio che sono soggette a raffinazione e rettifica

- ❖ Composizione simile all'olio di oliva
- ❖ Contiene acido elaidinico, isomero trans dell'ac. oleico, contenuto anche nel burro e nella margarina.
- ❖ E' un olio scadente



Grazie

