

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA ED APPARATO GASTROINTESTINALE (1° PARTE)

Prof. Claudio Di Veroli (c.diveroli@tin.it)

La funzione principale dell'apparato gastrointestinale consiste nella digestione, nell'assorbimento dei vari nutrienti e nell'eliminazione del materiale residuo. Pertanto, si verifica *la conversione degli alimenti* che mangiamo: da sostanze composte a forme chimiche più o meno elementari, nutrienti che vengono quindi *scomposti, assimilati, ri-utilizzati ed eliminati* dall'organismo. Ciò avviene, in sintesi, attraverso l'apparato gastrointestinale: bocca, faringe, esofago, stomaco, duodeno con l'ormone epatico *colecistochinina* e con l'enzima pancreatico *lipasi*, intestino, colon e retto, il tutto con l'indispensabile aiuto dei sistemi nervosi, muscolari, linfatici e vascolari. In particolare, ricordiamo che i grassi assunti con l'alimentazione svolgono importanti azioni biologiche: ad esempio, si possono trasformare in una riserva energetica negli adipociti oppure essere precursori di vari sistemi ormonali e vitaminici.

Per quanto riguarda l'olio extravergine di oliva, se assunto in modo continuativo, induce una protezione dal bambino all'anziano e *potenzia* l'azione di alcuni farmaci, senza ovviamente sostituirli. Inoltre, quest'olio è particolarmente digeribile in ogni tempo della vita, compresa quella dell'età avanzata. Vengono riportati i principali effetti dell'olio extravergine di oliva nell'apparato gastrointestinale:

- **Sazietà** - Quest'olio contiene una sostanza volatile (esanale) che gli conferisce un'eccellente aroma di un *fruttato erbaceo* e che induce un piacevole senso di sazietà, in quanto limita l'assorbimento del glucosio nelle cellule del fegato (epatociti);
- **Cardias (sistema sfinteriale tra esofago e stomaco)** - Nel soggetto anziano spesso è presente un'alterazione di questo sistema, che a seguito di *rigurgiti acidi* induce alcuni disturbi. Questi possono essere di vario tipo, come favorire un bruciore retrosternale (pirosi), dare problemi alle prime vie respiratorie, al sistema uditivo e alle corde vocali. Una buona prevenzione è quella di non effettuare pranzi e/o cene abbondanti, di non assumere bevande alcoliche, caffeina e cioccolata, e, secondo alcuni, di evitare subito dopo aver mangiato il "riposino". Un'assunzione continuativa dell'olio extravergine di oliva durante i pasti assicura minori effetti prodotti da questo sistema sfinteriale alterato, perché favorisce un aumentato svuotamento del transito esofago-stomaco-duodeno;
- **Stomaco** - Quest'olio, con i suoi acidi grassi (linolenico, oleico e palmitico) in alta percentuale (90% circa), protegge dall'iperacidità (non modifica il pH gastrico) e dalle sue complicanze (gastrite ed ulcera) in quanto forma un *sottile strato parietale*. Inoltre, a differenza degli altri grassi che vengono introdotti con l'alimentazione, promuove un pronto svuotamento di quest'organo. L'olio extravergine di oliva, per la presenza dei fenoli, ha un effetto di tipo battericida nei confronti dell'*Helicobacter pylori* che, come è noto, favorisce l'ulcera gastrica e forse la neoplasia. Infine, un uso continuativo e generoso di quest'olio facilita la cicatrizzazione di un'eventuale ulcera;
- **Duodeno** - L'olio extravergine di oliva agevola la *secrezione della colecistochinina*, che tra le sue funzioni di tipo ormonale ha anche quella di ridurre l'eccesso di acidità nello stomaco e di aumentare la motilità di quest'organo;
- **Cistifellea o colecisti** - L'azione di questo ormone, potenziata dall'assunzione dell'olio extravergine di oliva quando è presente, migliora la dinamica biliare. Infatti, pur promuovendo ed incrementando la *produzione* di bile, nel contempo ne *favorisce* anche un aumento di flusso e quindi un *buon svuotamento* dell'organo. Il risultato che si ottiene è quello di avere una minore formazione o forse un'assenza di produzione dei calcoli biliari. La bile inoltre scinde ulteriormente i grassi, divisione iniziata già dagli enzimi della bocca. L'unione a questo livello con la bile divide i trigliceridi, sia semplici che misti, dai tre acidi grassi (*Demole, 1975*). Infine, la colecistochinina stimola pure la peristalsi intestinale;
- **Lipasi pancreatici** - L'olio extravergine di oliva può agevolare, attraverso il meccanismo chimico dell'idrolisi (scissione in due o più composti per azione dell'acqua), un'ulteriore ed una più completa divisione dei grassi effettuata dalle lipasi del pancreas. Questa separazione, sia come qualità che come quantità, è iniziata dalle lipasi della bocca, come già sottolineato. Inoltre, uno o due cucchiaini di quest'olio a digiuno migliorano la stitichezza, senza ridurre l'assorbimento intestinale di alcune sostanze (calcio e vitamine), come provocano invece i comuni lassativi del commercio.