

## OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA ED IPERTENSIONE ARTERIOSA

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

La pressione arteriosa, con le "spinte" sia del ventricolo sinistro che della contrattilità delle arterie, assicura attraverso il sangue un continuo nutrimento alle cellule del nostro organismo. Altri meccanismi favoriscono l'eliminazione dei prodotti di rifiuto attraverso i polmoni e i reni. I valori pressori, secondo le ultime Linee Guida Europee (*"Journal of Hypertension"*, 2018), sono considerati *ottimali* se inferiori a 120/80 mmHg, *elevati* se vanno oltre a 140/90 mmHg. Quando tali livelli vengono superati e non opportunamente trattati possono favorire nell'organismo alcuni danni (*ictus*, ischemico o emorragico, cardiopatie, insufficienza renale e patologie da aterosclerosi), specialmente quando lo stato ipertensivo è unito ad altri fattori di rischio cardiovascolare (diabete di tipo 2, dislipidemia, fumo, ecc.).

L'attività fisica e la Dieta, specialmente quella Mediterranea, costituiscono i primi trattamenti da consigliare agli ipertesi. L'olio extravergine di oliva ne è parte integrante ed importante perché possiede alcune peculiarità che ne raccomandano, anche per altri effetti, un cronico utilizzo sin dalla giovane età. Infatti, la combinazione dell'elevato contenuto del grasso monoinsaturo acido oleico (70-80%), degli acidi polinsaturi (8-10%) e di alcuni componenti minori (1-2%) in prevalenza antiossidanti (fitosteroli, triterpeni, idrocarburi, fenoli, ecc.) "regalano" a quest'olio alcune proprietà che sono state estesamente studiate, come la dilatazione vascolare.

Lo studio di Sergio Lopez *et al.* (*"Current Vascular Pharmacology"*, 2016), dell'"Istituto de la Grasa" di Siviglia (centro di ricerca di lipidi alimentari ed olive da tavola) ha valutato i lavori scientifici effettuati nell'arco di circa 25 anni (meta-analisi). Questi hanno dimostrato che esiste un legame significativo:

- tra un inidoneo stile di vita con un'alimentazione senza quest'olio ed uno stato ipertensivo;
- tra l'olio extravergine di oliva, da solo o associato alla Dieta Mediterranea, e gli effetti benevoli sui valori pressori aumentati. In questi casi, infatti, sia gli antiossidanti, sia gli acidi grassi monoinsaturi, sia i polinsaturi essenziali possiedono all'unisono una funzione vasodilatante (antiipertensiva).

Tra le proprietà antiipertensive di quest'olio ricordiamo come gli acidi polinsaturi, in particolare della serie linoleica (C18:2 ω6), siano i principali precursori di alcune prostaglandine (PGE<sub>2</sub>, PGI<sub>2</sub>) che hanno un effetto vasodilatante ed ipotensivo (*Garguli MC et al.* *"Journal of Hypertension"*, 1986).

Secondo Philip Eaton (biochimico cardiovascolare a Londra al "King's College") gli acidi grassi insaturi dell'olio d'oliva si combinerebbero con *composti azotati (nitrati e nitriti) presenti nelle verdure a foglia verde*. Il composto formato andrebbe ad inibire o ridurre di efficacia un enzima (epossido-idrolasi) che concorre a regolare la pressione arteriosa. Lo studio è stato effettuato su topi di laboratorio resi geneticamente ipertesi. L'uomo possiede l'enzima e con buona probabilità questa reazione chimica (grassi dell'olio-nitro derivati della verdura), che avviene durante l'alimentazione con l'olio extravergine di oliva, forma questo composto con azione ipotensiva (*Pubblicazione negli Atti della "National Academy of Science"*). Altri ricercatori hanno ampliato il concetto dimostrando che anche un'alimentazione composta da verdure a foglia verde e da frutta con guscio (noci, pistacchi, mandorle e nocciole) tende a ridurre i valori pressori.

Inoltre, è stato rilevato che nei paesi del mediterraneo, al contrario di altre regioni occidentalizzate, il consumo dell'olio extravergine di oliva è elevato e nel contempo l'ipertensione e le malattie cardiovascolari hanno una minore incidenza. Williams PT *et al.* (*"JAMA"*, 1987) hanno dimostrato tale osservazione su 76 soggetti americani di sesso maschile (30-55 anni) e tutti con una ipertensione sisto-diastolica lieve-moderata. I valori pressori sono risultati maggiormente ridotti nei soggetti che utilizzavano olio extravergine di oliva (correlazione inversamente significativa).

In conclusione, rileviamo l'importanza salutistica di una cronica assunzione dell'olio extravergine di oliva, al fine di ridurre o contribuire, eventualmente con farmaci, a tenere sotto controllo i valori pressori. A nostro avviso, l'utilizzo di quest'olio è importante pure per il soggetto iperteso, data l'alta lesività che *il fattore di rischio cardiovascolare ipertensione non corretto* potrebbe favorire.

12 giugno 2019