



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

L'olio d'oliva fa bene, ma a qualcuno di più

Autore: Redazione | 17/02/2020



Le proprietà benefiche dell'idrossitiroso e le nuove scoperte nel campo dell'invecchiamento dei neuroni.

Che l'**olio d'oliva** facesse bene era una cosa risaputa. Ma che facesse bene di più ad alcune categorie di persone no. La novità è emersa, secondo quanto riporta

l'Adnkronos, da una ricerca condotta dall'**Istituto di biochimica e biologia cellulare** del **Consiglio nazionale delle ricerche** (Cnr-Ibbs). Il team di studiosi - guidato da Felice Tirone, in collaborazione con Laura Micheli, Giorgio D'Andrea e Manuela Ceccarelli - ha verificato che a trarre maggiore benefici dall'olio di oliva è il **cervello** degli **anziani**. Il team ha dimostrato che l'idrossitirosole (composto naturalmente presente nell'olio extravergine di oliva) inverte il processo di invecchiamento dei neuroni. Lo studio è pubblicato sul *Faseb Journal*.

I risultati della ricerca

Nel cervello dei mammiferi, in particolare nell'ippocampo, vengono prodotti nell'arco di tutta la vita nuovi **neuroni**. Questo processo, denominato neurogenesi - si legge in una nota - è indispensabile per la formazione della **memoria episodica**, come hanno dimostrato recenti ricerche. I nuovi neuroni dell'ippocampo vengono generati a partire da cellule staminali. Durante l'invecchiamento, ha luogo un calo progressivo di entrambi, che è all'origine di una drastica riduzione della memoria episodica. L'**idrossitirosole**, presente nell'olio extravergine di oliva, ha forti capacità antiossidanti e protettive sulle cellule ed è noto che diversi fattori, tra i quali la dieta, sono in grado di stimolare la neurogenesi adulta.

«L'assunzione orale di idrossitirosole per un mese conserva in vita i nuovi **neuroni** prodotti durante tale periodo, sia nell'adulto che ancor più nell'anziano. In quest'ultimo stimola anche la proliferazione delle cellule staminali, dalle quali vengono generati i neuroni», spiega Tirone. «Inoltre l'idrossitirosole, grazie alla sua attività antiossidante, riesce a "ripulire" le cellule nervose. Infatti, porta anche a una riduzione di alcuni marcatori dell'invecchiamento, come le lipofuscine, che sono accumuli di detriti nelle cellule neuronali».

«Abbiamo poi verificato, grazie a un marcatore di attività neuronale (c-fos) - continua Micheli - che i nuovi neuroni prodotti in eccesso nell'anziano vengono effettivamente inseriti nei circuiti neuronali, indicando così che l'effetto dell'idrossitirosole si traduce in un aumento di funzionalità dell'ippocampo. La dose assunta quotidianamente durante la sperimentazione equivale alle dosi che un uomo potrebbe assumere con una dieta arricchita e/o con integratori (circa 500 mg al giorno per persona). Comunque l'assunzione di idrossitirosole avrebbe un'efficacia anche maggiore se avvenisse mediante consumo di un cibo funzionale

qual è l'olio di oliva».

Le potenzialità green dello studio

Questi risultati confermano gli effetti benefici della **dieta mediterranea**, in particolare per l'anziano, e aprono a un potenziale risvolto ecologico. «I residui della lavorazione delle olive, molto inquinanti, contengono una grande quantità di idrossitirosolo: migliorare le procedure di separazione delle componenti buone nella lavorazione consentirebbe di ottenere idrossitirosolo e ridurre l'impatto nocivo», conclude Tirone.

Allo studio hanno partecipato ricercatori dell'Università della Tuscia: Carla Caruso, del dipartimento di **Scienze ecologiche e biologiche**; e un team del dipartimento di **Scienze agrarie e forestali**, composto da Roberta Bernini, Luca Santi e Mariangela Clemente, che ha sintetizzato l'idrossitirosolo con una nuova procedura brevettata.