

pappe al bacio

di Giorgio Donegani, nutrizionista

schede



L'olio d'oliva

Grazie alla sua composizione, diversa da quella di qualsiasi altro olio, vanta proprietà salutari davvero particolari e superiori

Quando introdurlo nella dieta del piccolo

La leggerezza, la digeribilità e la particolare composizione fanno dell'olio extravergine d'oliva il condimento perfetto sin dallo svezzamento. Aggiunto da subito alle prime pappe le rende più gustose e gradevoli al palato, ma anche per i più grandicelli rimane il condimento ideale: è stato infatti dimostrato che il consumo quotidiano di due cucchiari di olio d'oliva aiuta la crescita e stimola lo sviluppo osseo.

Come sceglierlo

È importante per prima cosa scegliere l'olio di oliva di tipo "extravergine", il solo che possa vantare tutte le virtù descritte perché non viene sottoposto ad alcun trattamento chimico di raffinazione.

La semplice denominazione "olio di oliva", indica invece un prodotto raffinato e decisamente più povero di aromi e vitamine. Da evitare poi, è l'"olio di sansa di oliva", ottenuto con solventi chimici dai residui della spremitura delle olive (sansa).

Per verificare che l'olio extravergine sia di buona qualità, occorre tenere presente che la dicitura "spremuta a freddo" indica una miglior lavorazione.

Cosa c'è in 100g di olio d'oliva extravergine

| | |
|-------------------------|-------|
| Energia (kcal) | 899 |
| Acqua (g) | 0 |
| Proteine (g) | 0 |
| Grassi saturi (g) | 14,46 |
| Grassi monoinsaturi (g) | 72,95 |
| Grassi polinsaturi (g) | 7,52 |
| Colesterolo (mg) | 0 |
| Glucidi (g) | 0 |
| Ferro (mg): | 0,2 |
| Vitamina A (mcg) | 36 |
| Vitamina E (mg) | 22,40 |

Carta d'identità

È stato definito "elisir di longevità". Provenendo da tutto il frutto, contiene infatti sostanze che mancano completamente negli oli di semi e che si rivelano assolutamente preziose per il nostro benessere: i polifenoli e i tocoferoli, forti antiossidanti che proteggono dai radicali liberi; i fitosteroli, che ostacolano l'assorbimento del colesterolo; la clorofilla, che svolge una funzione tonificante. Anche la componente grassa (circa il 98%) è particolare per il perfetto equilibrio tra i tipi di acidi grassi che la compongono: i saturi (quelli "cattivi" che alzano il colesterolo) sono pochi, mentre prevalgono gli insaturi ("buoni") e, tra questi, di gran lunga i monoinsaturi (acido oleico) più resistenti all'ossidazione, con i polinsaturi presenti in quantità sufficiente.