

saperi > salute

L'olio e la vita eterna

È una scoperta scientifica inaspettata e sorprendente, che ha spiazzato tutti, poco inclini come siamo a credere a una notizia così platealmente inverosimile. Eppure, basterebbero solo due minuscoli cucchiaini di olio extra vergine di oliva al giorno - ma solo se ad alto contenuto polifenolico - per poter aspirare a vivere se non per sempre, fino alla fine dei tempi, almeno per alcune centinaia di anni. La scoperta in uno studio internazionale senza precedenti. C'è da crederci?

[Luigi Caricato](#)



Come avete potuto ben immaginare, è solo una falsa notizia. Ho esagerato promettendo vita eterna, per non trarre in inganno il lettore. Eppure, nel corso di alcuni mesi a questa parte in tanti si sono abituati, se non addirittura assuefatti, a una serie vorticoso di notizie diffuse tramite agenzie stampa e riportate senza alcuna verifica da tutti gli organi di informazione.

Molti mi hanno chiesto “hai letto la notizia?” e io prontamente a replicare, “certo, l’ho letta”, e gli interlocutori a loro volta intenti a guardarmi tutti, increduli, stupefatti, a interrogarmi con il solo sguardo “e allora perché non l’hai pubblicata”, e io, muto, consapevole che la mia storia insegna qualcosa: “ma io non pubblico notizie sensazionalistiche, né dal contenuto negativo (leggi: frodi, scandali *et similia*), né dal contenuto positivo (esempio: l’olio che guarisce da questa o quell’altra malattia, oppure, l’olio che come il Viagra rende gli appetiti sessuali più soddisfacenti nelle performance).

Insomma, l’avrete ormai capito, io, il lettore – il mio lettore – lo stimo, so che ha un bagaglio di intelligenza e di sapere acquisito con letture e con la vita, e di conseguenza non lo imbroglio, non cerco di colpirlo con le notizie bomba che tutti amano pubblicare e leggere. Su argomenti attinenti la salute non si può esagerare, ho sempre detto più volte e in

moltissime occasioni, che l'olio è un presidio di medicina preventiva, ma nulla di più, non guarisce, non cura, non è un salvavita: fa bene, e basta, ma nulla di più, contribuisce al nostro benessere, al mantenimento del nostro stato di salute, ma non è l'olio extra vergine di oliva il risolutore di ogni problema di salute. Eppure in tanti tentano questa strada, ingannando il prossimo.

Da me non potete avere false notizie, chiunque può commettere errori, sbagliare è umano, perché può capitare, mai però la sola idea di ingannare chi ci legge, non fa parte della mia natura, del mio essere nel mondo. Ho un'etica.

Eppure in tanti insistono con le virtù taumaturgiche dell'olio, pur di incuriosire il lettore, e in questa tranello vi sono anche studiosi veri che pur di ottenere spazi sui media sono disposti a chiudere l'occhio destro e quello sinistro, l'orecchio destro e quello sinistro, facendo finta di nulla e dando risalto a studi che già si conoscevano ma che non garantiscono la corrispondenza al vero, ma ipotizzano soltanto dei presunti benefici.

L'olio extra vergine di oliva fa bene e cavalcare la leva del salutismo è giusto, perché è un grasso alimentare tra i migliori e di cui si può essere certi, ma da qui a decantare virtù che reggono solo sulla carta dei giornali e sui servizi video e radiofonici e ritenerle in quanto tali virtù che oggettivamente sono da considerarsi reali, certe, documentabili, ce ne passa. Abbiamo studi epidemiologici che comprovano quanto dichiarato o è solo qualcosa di valido in astratto, a partire da studi in vitro e non in vivo?

Riflettiamo un po' sulle conseguenze di affermazioni troppo audaci, prima di pubblicarle, ma soprattutto sarebbe bene bacchettare tutti coloro che si ritengono studiosi ma si lasciano prendere la mano. Quanti possono oggettivamente riportare in etichetta, sulle bottiglie di un olio extra vergine di oliva, senza subire denunce da parte delle autorità di controllo, le affermazioni che alcuni di questi studi tanto citati e reclamizzati sostengono di poter attribuire alle proprietà di un pur sano e salutare olio extra vergine di oliva? Riflettiamoci seriamente.



Io non sono un nutrizionista, non sono un biochimico, non sono uno studioso di medicina, ma ho pubblicato nel 2003, per le edizioni Tecniche Nuove, un libro che ho molto amato e che ha avuto il meritato successo.

Si intitolava **Star bene con l'olio di oliva**, ma non ingannavo il lettore, spiegavo le ragioni che rendono l'olio ricavato dalle olive un magnifico alimento che possiamo considerare a buon diritto un *functional food*, ma senza esagerare, senza lasciar intendere chissà cosa di eccezionale. Insomma, siamo seri, non inganniamo il prossimo.

L'olio da olive fa bene, va consumato ogni santo giorno, seppure con moderazione, utile e prezioso perché contribuisce al nostro stato di salute, ma basta, finisce qui, non rendiamo un alimento così pregevole ciò che non è e non può essere. Siamo seri, per favore.

[Luigi Caricato](#) - 30-10-2018 - Tutti i diritti riservati

olicofficina
MAGAZINE

Osservatorio sul mondo dell'olio da olive e delle realtà affini

"Olio Officina Magazine" è una testata registrata

presso il Tribunale di Milano, n. 326 del 18 ottobre 2013

Direttore responsabile: Luigi Caricato

Direzione e redazione: Via Giovanni Rasori, 9 - 20145 Milano

Sede legale: Via Francesco Brioschi, 86 - 20141 Milano

ISSN 2611-6359 - Olio Officina Magazine [Sito Web]

Tutti i diritti sono riservati - [Disclaimer](#) - [Privacy](#)

Realizzato da Aerostato - [Newsletter inviate con MailCom](#)