

Nome: olio d'oliva

Origine: prodotto estratto
dalle olive

Stato fisico: liquido

Colore: molti, dal verde al
giallo

Composizione chimica: miscela
di trigliceridi

Contrassegni salienti: insolubile
in acqua, solubile
in solventi apolari

OLIVE
OIL





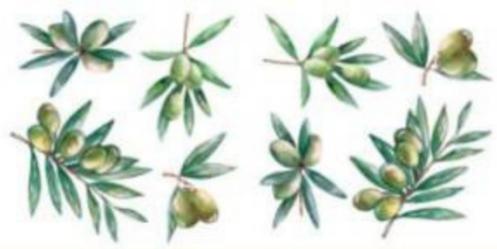
Composizione chimica

Composizione chimica	Valore per 100 g
Lipidi (g)	99,9
Energia (kcal)	900
Ferro (mg)	0,1
Vitamina A (μg)	3
Vitamina E (mg)	18,5
Parte edibile (%)	100

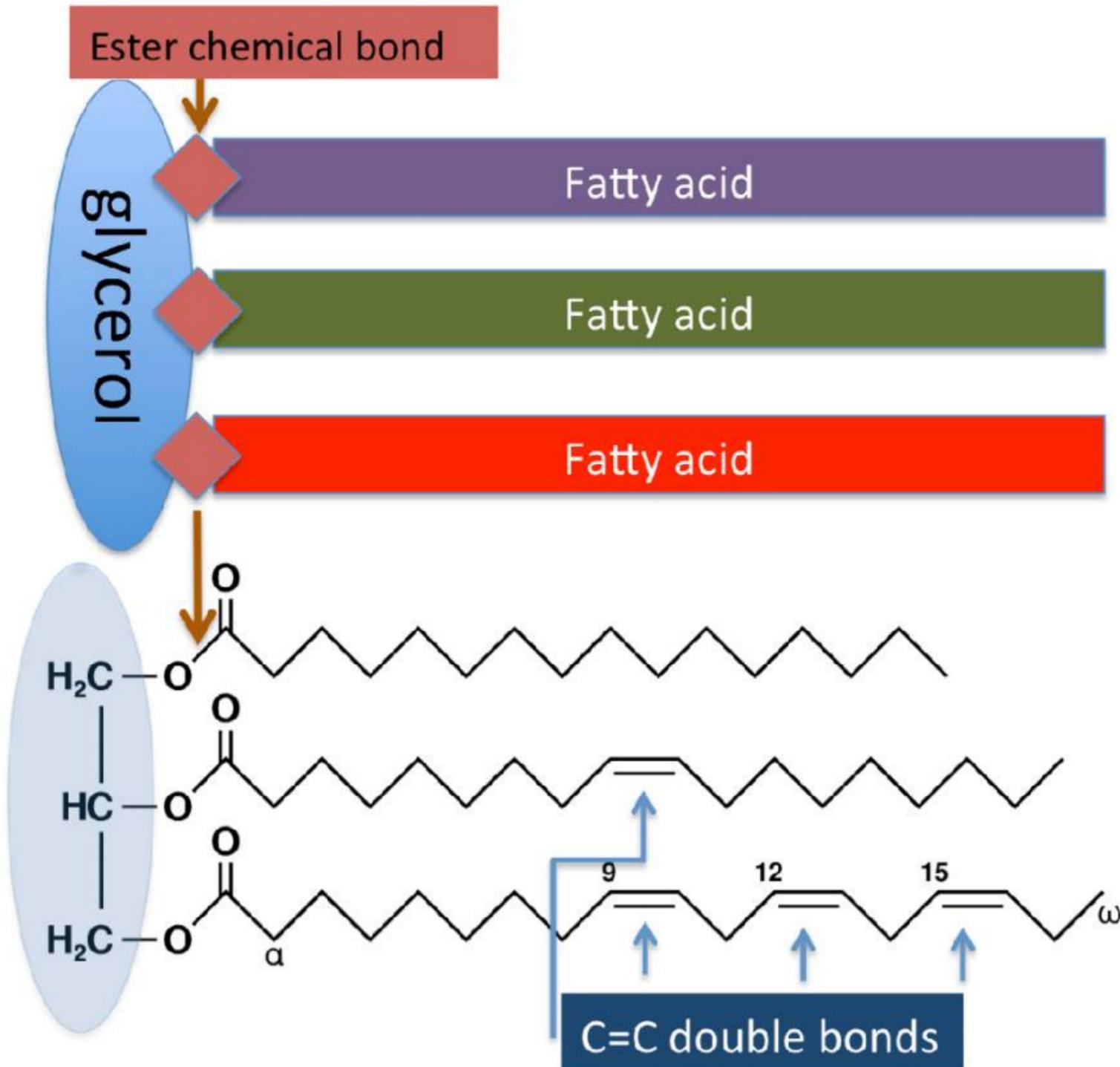
Composizione acidi grassi	Valore per 100 g
Lipidi totali (%)	99,9
Lipidi saponificabili (trigliceridi) %	98-99
Lipidi non saponificabili (polifenoli, pigmenti ...) %	1-2
Saturi %	14 - 16
Monoinsaturi (%)	73 - 75
Polinsaturi (%)	8 - 9



Olive Oil



Composizione chimica



Quali acidi grassi?

Acido oleico	55-83%
Acido palmitico	8-20%
Acido linoleico	3-21%
Acido stearico	0,5-5%

...

palmitic acid (saturated)

Solo legami singoli C-C

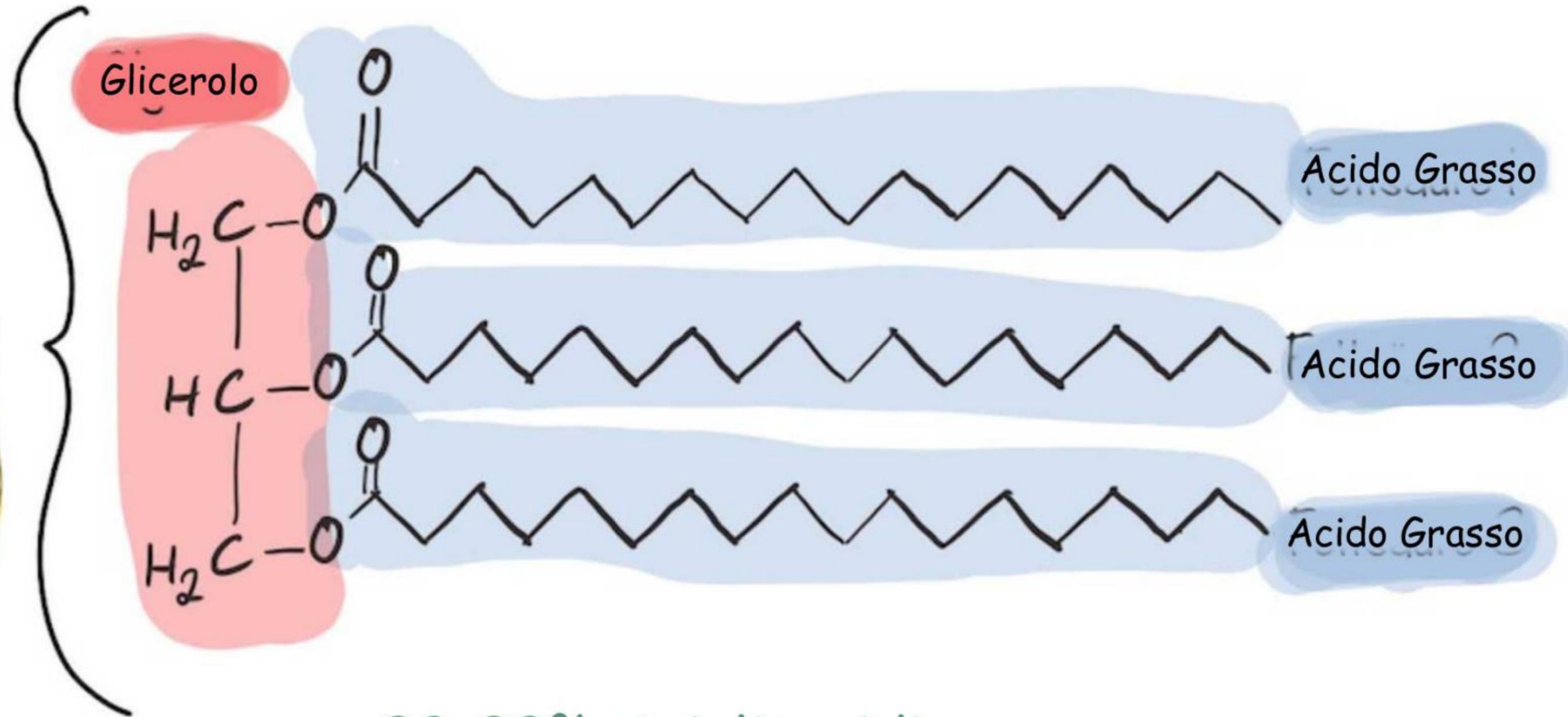
oleic acid (unsaturated)

Anche legami doppi C=C

alpha-linolenic (unsaturated)



Composizione chimica



98-99% :trigliceridi

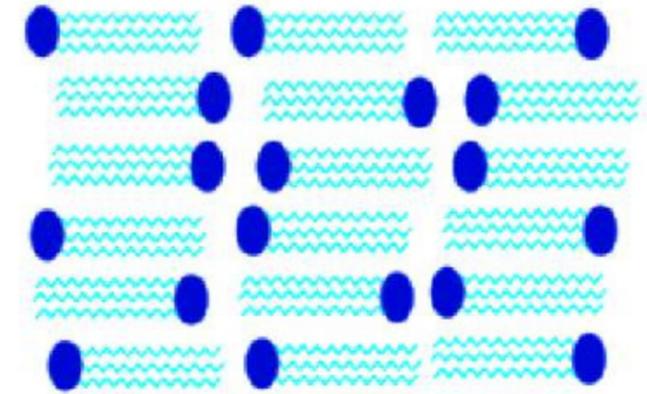


Lo sai che ... ?



Grassi

Solidi perché trigliceridi con minor grado di insaturazione.



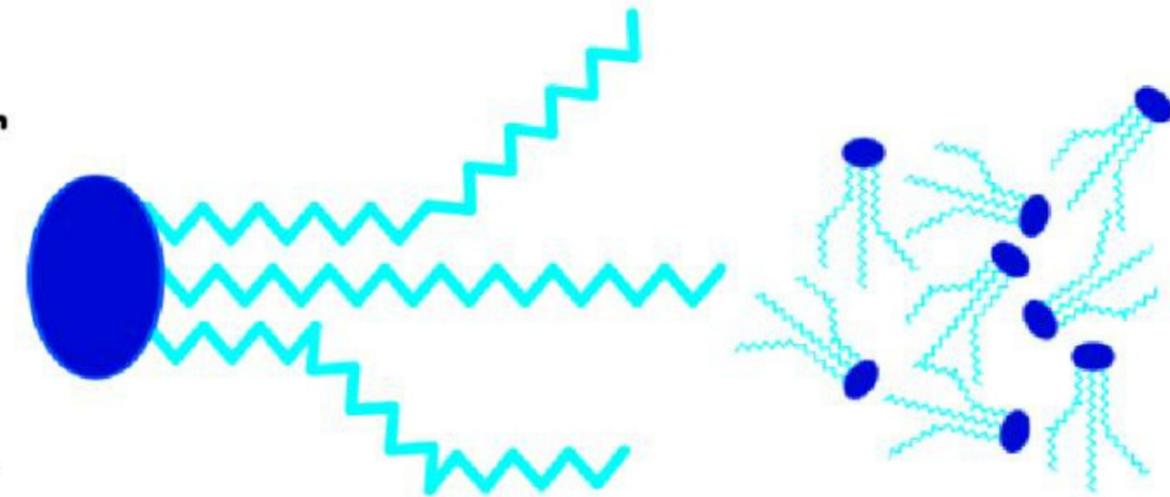
Miscela di trigliceridi



Oli

Liquidi perché trigliceridi con maggior grado di insaturazione.

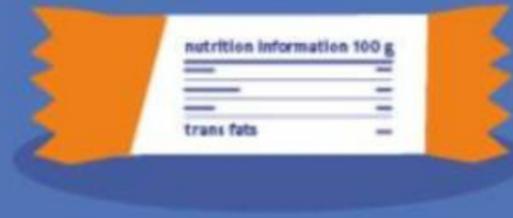
I **doppi legami cis** presentano una distorsione della coda che rende le molecole di trigliceride difficilmente impaccabili.



Acidi grassi saturi o insaturi: come incidono sulla nostra salute?



limita il consumo degli alimenti che contengono una grande quantità di **grassi saturi**



evita i cibi **trasformati** contenenti grassi trans



usa **olio vegetale**, non grassi animali (come il burro)

SATURI



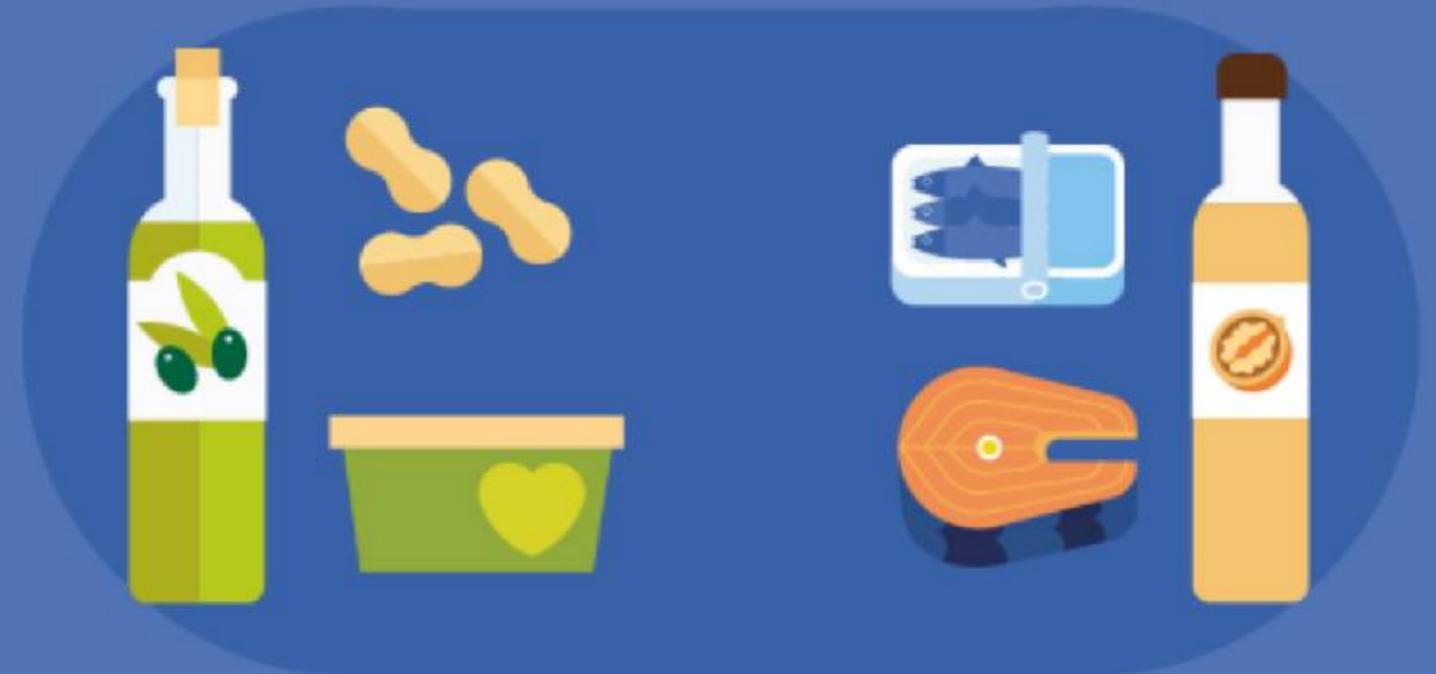
influenzano negativamente i livelli del colesterolo ("cattivo") LDL, aumentando così il rischio di malattie cardiache

TRANS



influiscono negativamente sui lipidi del sangue, aumentando il rischio di malattie cardiache più dei grassi saturi

MONOINSATURI & POLINSATURI



sostituendo grassi saturi con grassi insaturi è possibile migliorare i livelli del colesterolo e ridurre il rischio di malattie cardiache