

Lo svezzamento... e poi?

Olio EVO e ... bambini nei primi 1000 giorni

*Dott. Giorgio Donegani
Past President – Direttore Scientifico FEI*



I GRASSI NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

IL RUOLO NUTRITIVO

DANNO **ENERGIA**

SONO **COSTITUENTI DEI TESSUTI**
(membrane cellulari- tessuto nervoso - retina)

SERVONO PER PRODURRE **ORMONI**

TRASPORTANO LE **VITAMINE LIPOSOLUBILI**

FORNISCONO GLI **ACIDI GRASSI ESSENZIALI**

IL RUOLO GASTRONOMICO

AUMENTANO LA **PALATABILITA'**

MODIFICANO LA **CONSISTENZA**

RENDONO POSSIBILI **SOLUZIONI TECNICHE**

LA GIUSTA QUANTITA'

LARN apporto di riferimento dei grassi
bambini da uno a tre anni di età

35-40% delle calorie totali giornaliere

COSA SIGNIFICA IN PRATICA?

**SIGNIFICA CHE UN BIMBO DI 2 ANNI CHE PESA POCO MENO DI 14 KG
E ASSUME 1100 KCAL AL GIORNO HA BISOGNO DI 43 – 48 g DI GRASSI**

MA DOVE SONO I GRASSI?

LA MAGGIOR PARTE SONO “INVISIBILI”

Una tazza di latte (150ml) + 3 frollini = 9 g

Una porzione di mozzarella (50g) = 10 g

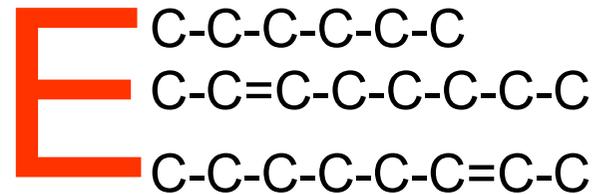
Una merendina = 12 g

Un pacchetto di patatine (100g) = 34 g

TOTALE = 65 g

I GRASSI NON SONO TUTTI UGUALI

TRIGLICERIDI



SATURI



< 10% En
circa 11 g

MONOINSATURI
(es. acido
oleico)



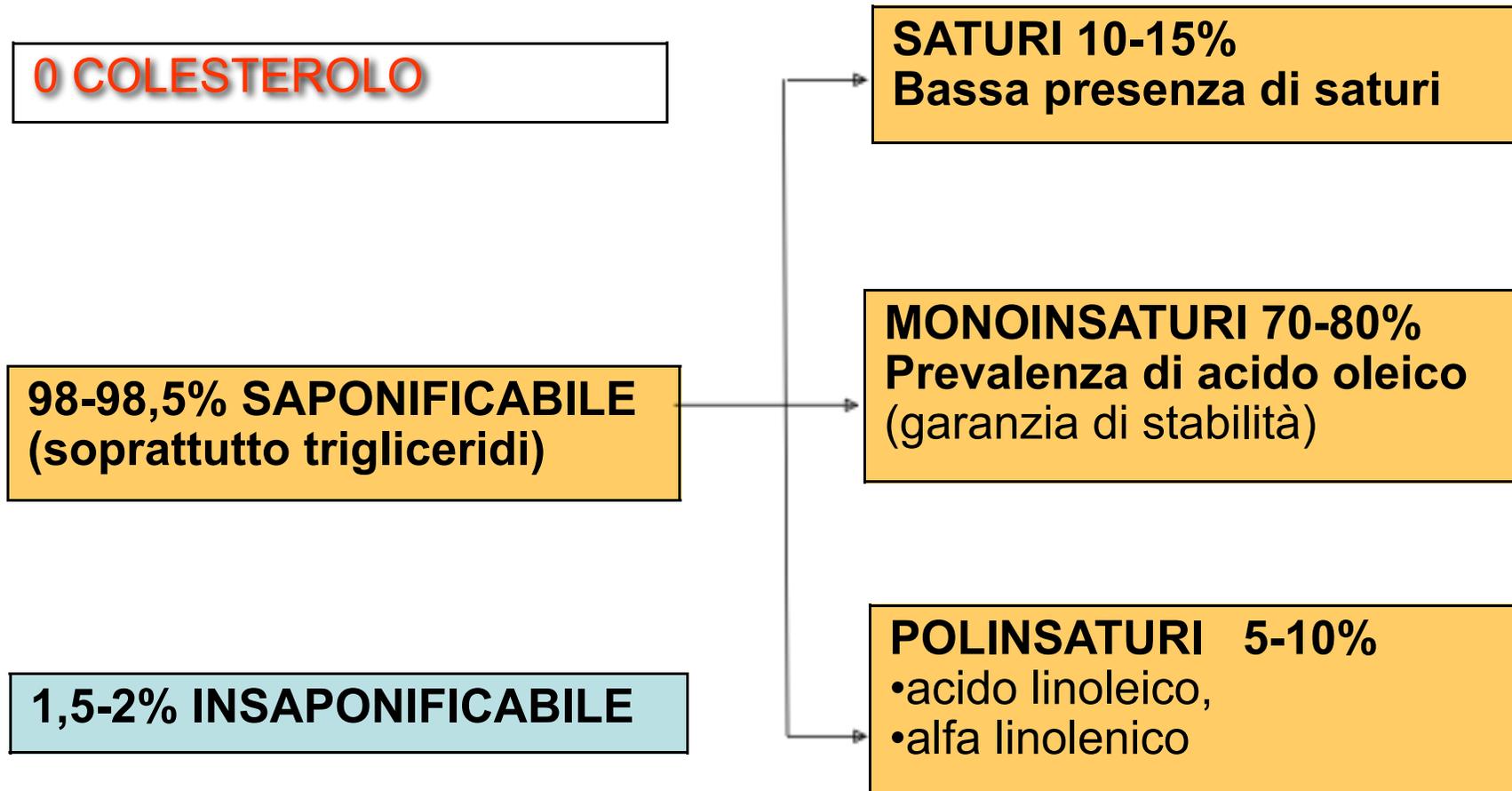
circa 20% En
circa 22-24 g

POLINSATURI
(es. acido
linoleico)



5-10% En
6-11 g

OLIO EVO: UN PERFETTO EQUILIBRIO



OLIO EVO: DIVERSO DAGLI ALTRI GRASSI

grammi su 100 di prodotto

	oliva	burro	mais	girasole
Saturi	14,46	48,78	14,96	11,24
Mono Insaturi	72,95	23,72	30,66	33,37
Poli Insaturi	7,52	2,75	50,43	50,22

Troppi acidi polinsaturi provocano danni: effetto perossidativo
L'acido oleico a 37°C non subisce perossidazione

EVO: UNA COMPOSIZIONE IDEALE

MASSIMA DIGERIBILITA' PER LA MAMMA E IL PICCOLO

- Non causa reflusso (sfintere gastro esofageo mantiene il tono)
- Non aumenta il tempo di transito gastrico (a differenza del burro)
- Stimola la contrazione della cistifellea (facilita la digestione degli altri grassi)
- Combatte la stitichezza (la colecistochinina avvia la peristalsi)

AZIONE PROTETTIVA E ANTINFIAMMATORIA

- Consumare olio EVO durante la gravidanza riduce il *wheezing* (respiro sibilante che potrebbe evolversi in asma) nel primo anno di vita
- Contiene *oleocantale* antidolorifico (simile all'*ibuprofene*, antinfiammatorio)

UNA COMPOSIZIONE A MISURA DI BAMBINO

FAVORISCE LO SVILUPPO NEURALE – CEREBRALE E RETINICO

- fornisce omega 6 e omega 3 in quantità significativa e in rapporto simile a quello del latte umano

FAVORISCE LO SVILUPPO SCHELETRICO

- l'acido oleico stimola direttamente l'ossificazione

HA AZIONE PROTETTIVA SULL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

- Abbassa il colesterolo totale e aumenta l'HDL
- Riduce la tendenza all'aggregazione piastrinica

UN PLUS UNICO

INSAPONIFICABILE

TOCOFEROLI TOCOTRIENOLI (antiossidanti)

COMPOSTI FENOLICI
(antiossidanti)

CAROTENOIDI (antiossidanti fotoprotettivi)

STEROLI (escrezione-colesterolo)

CLOROFILLA (stimola il
metabolismo)

AROMI (stimolano la
digestione)

L'olio EVO, tra gli oli vegetali, è il più stabile nei confronti dell'ossidazione lipidica

EVO ED EPIGENETICA...

Nuove acquisizioni

L'assunzione di olio EVO **previene l'espressione di geni** che favoriscono l'invecchiamento (gerogeni) e predispongono a infiammazioni.

Composti minori dell'olio EVO **aumentano l'espressione di altri geni** ad azione protettiva (per esempio il gene oncosoppressore **CNR1** *Università Campus Bio-Medico di Roma, Studi di Teramo, UStudi di Camerino, Karolinska Institutet di Stoccolma*).

IN CONCLUSIONE...



**OLIO EVO
UN FATTORE
DI
LONGEVITA'?**



**PURCHE' SIA EXTRAVERGINE
DI ALTA QUALITA'**