



**OLEARIO**  
DOVE L'ITALIA LASCIA IL SEGNO

Schede Didattiche

# LE CARATTERISTICHE QUALITATIVE DELL'OLIO. I PARAMETRI SALUTISTICI-NUTRIZIONALI



## LE CARATTERISTICHE QUALITATIVE DELL'OLIO. I PARAMETRI SALUTISTICI-NUTRIZIONALI

L'olio di oliva è considerato un alimento funzionale ovvero, è stata adeguatamente dimostrata la sua capacità di influenzare positivamente una o più funzioni fisiologiche del corpo contribuendo a migliorare lo stato di salute e a ridurre il rischio di insorgenza delle malattie correlate al regime alimentare. È importante non solo evidenziare questa tipologia di parametri che evidenziano il valore dell'olio, ma anche comunicarlo attraverso indicazioni che ne consentano una informazione corretta e sicura. Un complesso di norme ne disciplina e regola l'utilizzo. Vediamo come...

Testi a cura di Angela Polito  
ed Elena Azzini  
CREA Centro di ricerca  
Alimenti e Nutrizione

Tutte le indicazioni salutistiche devono essere preventivamente autorizzate dall'Autorità Europea per la sicurezza alimentare (EFSA) e approvate dalla Commissione UE. L'esistenza di un rapporto benefico tra il consumo di olio di oliva, o uno dei suoi componenti, e la salute consentite nell'etichettatura, pubblicità e promozione sono riportati in maniera sintetica nella tabella seguente.

Claim	Sostanza	Claim/messaggio ammesso	Condizione d'uso del claim/messaggio
1	Polifenoli dell'olio di oliva	I polifenoli dell'olio di oliva contribuiscono alla protezione dei lipidi ematici dallo stress ossidativo	Questa indicazione può essere impiegata solo per l'olio d'oliva che contiene almeno 5 mg di idrossitirosole e suoi derivati (ad esempio, complesso oleuropeina e tirosolo) per 20 g di olio d'oliva. L'indicazione va accompagnata dall'informazione al consumatore che l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 20 g di olio d'oliva.
2	Acido Oleico	La sostituzione nella dieta dei grassi saturi con grassi insaturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'acido oleico è un grasso insaturo.	Questa indicazione può essere impiegata solo per un alimento in cui gli acidi grassi insaturi siano almeno il 70% del totale degli acidi grassi e rappresentano almeno il 20% dell'apporto energetico dell'alimento (Reg. EU 432/2012).
3	Vitamina E	La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo	Questa indicazione può essere utilizzata per tutti gli alimenti che posseggono almeno il 15% delle RDA in 100 gr di prodotto o porzione, la RDA della vitamina E è di 10 mg (Reg. EU. 1924/2006).
4	Acidi grassi monoinsaturi e/o polinsaturi	La sostituzione nella dieta dei grassi saturi con grassi insaturi abbassa/riduce il colesterolo nel sangue. Il colesterolo alto è un fattore di rischio nello sviluppo di malattie coronariche	Questa indicazione può essere impiegata solo per un alimento in cui gli acidi grassi insaturi siano almeno il 70% del totale degli acidi grassi e rappresentano almeno il 20% dell'apporto energetico dell'alimento (Reg. EU 432/2012).

Tabella 1 – I claims salutistici autorizzati per l'olio d'oliva

Delle 4 indicazioni riportate, l'unica specifica per gli oli di oliva è quella riguardante l'effetto benefico sulla salute esplicato dai polifenoli (claim 1). Secondo il parere dell'Autorità Europea per la sicurezza alimentare (EFSA) esiste, infatti, un'adeguata evidenza scientifica circa la relazione causa-effetto tra l'assunzione di polifenoli dell'olio di oliva e la protezione delle LDL (Low Density Lipoprotein) dal danno ossidativo.

Le altre tre indicazioni non sono specifiche dell'olio d'oliva, ma possono essere applicate a diversi alimenti che, in accordo a quanto stabilito dal Reg. Ce 1924/2006, possano considerarsi ricchi in acidi grassi insaturi (claim 2 e claim 4) oppure fonte di vitamina E (claim 3).

Il messaggio veicolato dal claim 4 è relativo alla riduzione del rischio di malattia derivanti dalla sostituzione nella dieta di grassi saturi con grassi insaturi nell'alimentazione.

### **Definizione di Health Claim**

Un "Health Claim" rappresenta una delle opzioni regolatorie più utilizzata in quanto volontaria che può aiutare il consumatore a scegliere i cibi più salubri. È una modalità tecnica per assicurare un'informazione veritiera e completa in merito ai benefici sulla salute associati al consumo di un prodotto alimentare al fine di proteggere il consumatore da informazioni fuorvianti e/o false.

**Si rimanda all'e-book per una trattazione dettagliata dell'argomento.**

<https://oleario.crea.gov.it/e-book/>