



**È accordo unanime nella comunità scientifica che la Dieta Mediterranea è salutare.**

**La Scienza Medica ha determinato le esigenze in sostanze nutritive e protettive che l'organismo umano esige per vivere a lungo in salute.**

**La **Natura** crea un numeroso gruppo di alimenti di origine mediterranea, che per la specifica composizione in sostanze nutritive e protettive, soddisfano perfettamente le esigenze dell'organismo umano.**



L'organismo umano ha specifiche esigenze in grassi, infatti esige il **25%** delle calorie totali.

Questa quantità deve essere composta: **7%** grassi saturi, **15%** grassi monoinsaturi (acido oleico), **2%** acido linoleico, **0,5%** omega-3 di origine vegetale, **0,5%** omega-3 di origine ittica.

Il **25%** dei grassi totali devono essere il **18%** di origine vegetale e il **7%** di origine animale e ittica.

Per un Regime Alimentare di **2.000 Calorie** sono necessari **56 grammi di grassi** ( $0,25 \times 2.000 \text{ Calorie} / 9 \text{ Calorie/grammo}$ ), così suddivisi.

- **15 grammi** grassi saturi;
- **34 grammi** acido oleico (grasso monoinsaturo);
- **5 grammi** acido linoleico (grasso polinsaturo);
- **1 grammo** acido linolenico (grasso polinsaturo) omega-3 vegetale;
- **1 grammo** di grassi polinsaturi omega-3 di origine ittica.

**40 grammi di olio extravergine di oliva**, pari al **18%** dei grassi di origine vegetale, apportano: **7 grammi** di grassi saturi, **29 grammi** di acido oleico, **3,5** di acido linoleico e **0,5 grammi** di acido linolenico. Non può apportare i grassi di origine ittica (marina).

I **16 grammi** di grassi di origine animale e ittica, sono apportati da adeguate dosi settimanali di Pesce, Carne e Formaggio.

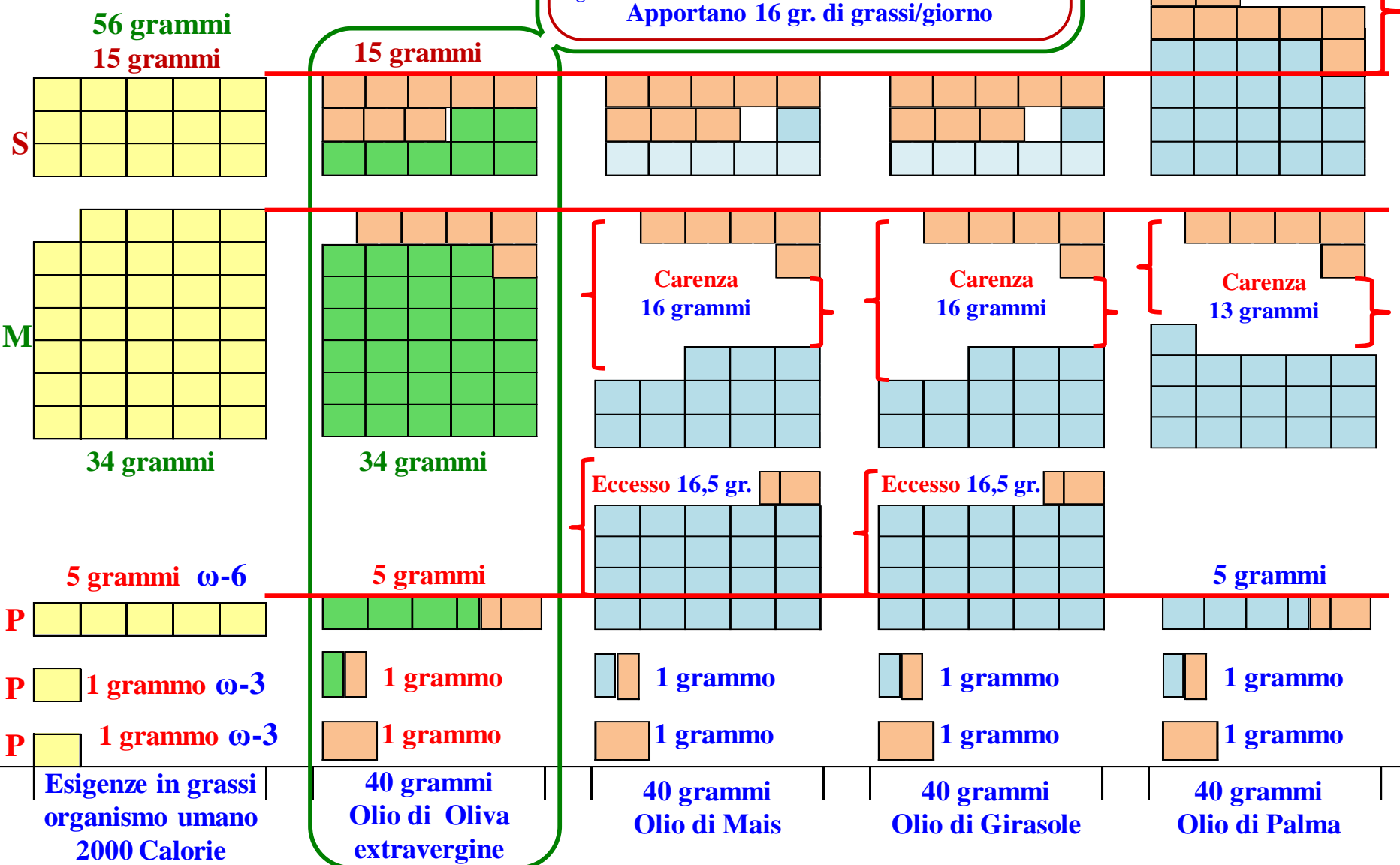
L'olio extravergine di oliva apporta anche specifiche sostanze protettive.

**Gli oli di semi** hanno una composizione in grassi **non compatibile** con le esigenze dell'organismo umano e **non apportano** sostanze protettive.


L'olio extravergine di oliva è l'unico grasso vegetale compatibile con l'organismo umano.

150 gr. giorno      600 gr/sett.      300 gr/sett.      200 gr/sett.  
**Apportano 16 gr. di grassi/giorno**

1 gr. di grassi animali e ittici



La **composizione in grassi** e le **sostanze protettive** dell'olio extravergine di oliva esercitano **funzioni preventive-protettive**.



**Oleuropeina**

**Acido oleico**

**Ligstroside**

**Tirosolo**

**Idrossitirosolo**

**Vitamina E**

**Squalene**

**Beta-sitosterolo**



**Infarto e Ictus**



**Tumore Seno**



**Tumore Prostata**



**Alzheimer**



**Diabete**

**Quattro sostanze protettive** essendo legati all'**Olea europea sativa** (Famiglia **Oleaceae**), **non sono presenti** in nessun altro grasso di origine vegetale e di origine animale.