



**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 ( $\mu\text{g}$ )	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

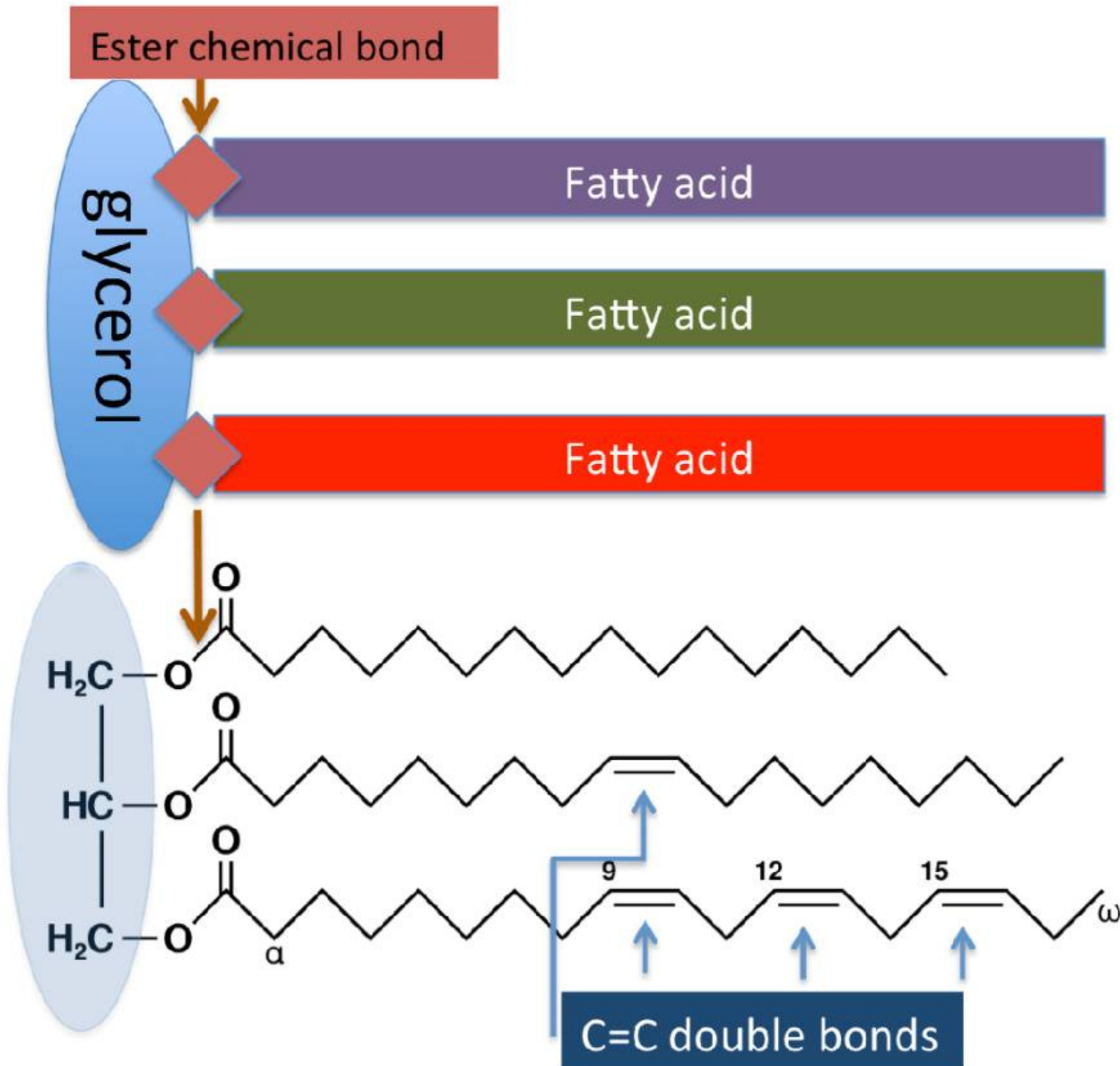


Olive Oil





# 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)

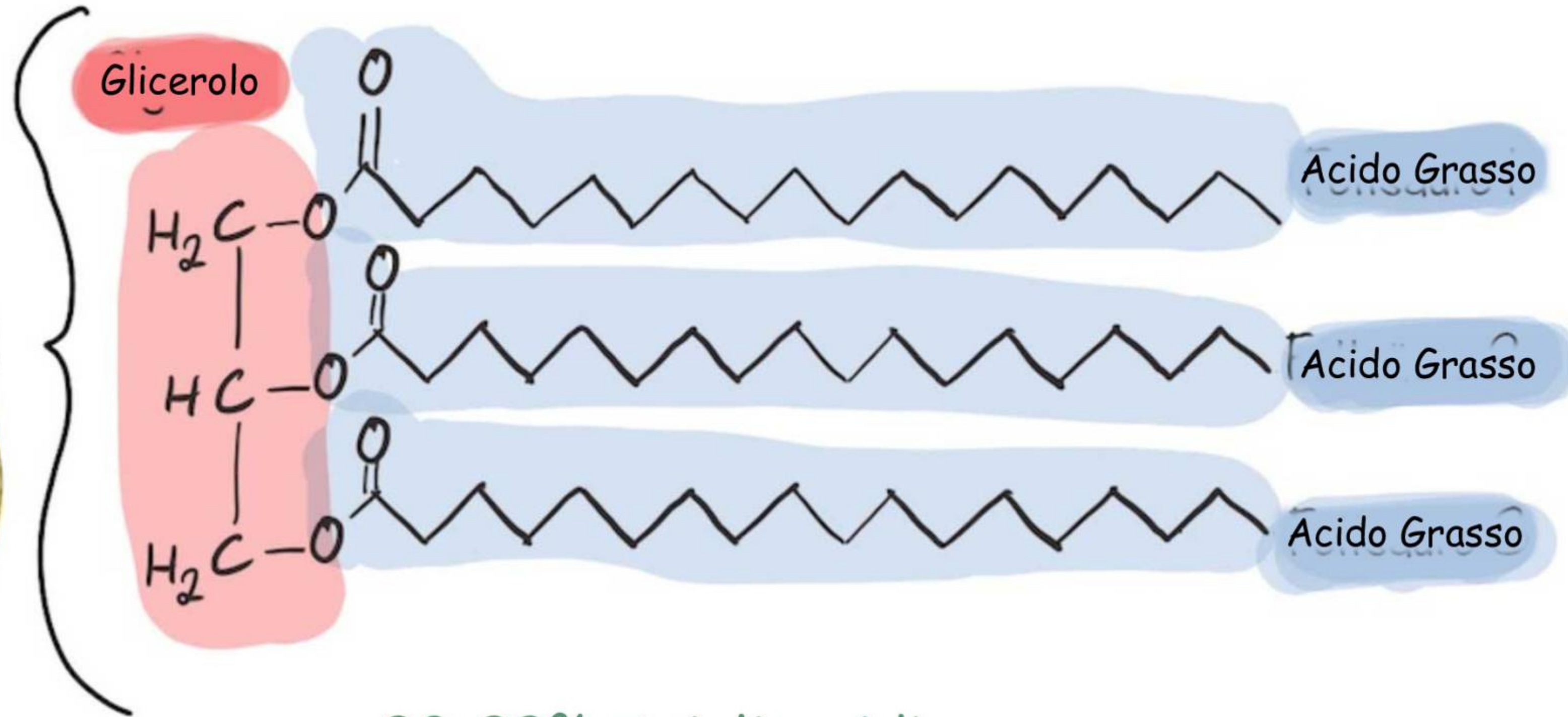
Anche legami doppi C=C

alpha-linolenic (unsaturated)





# Composizione chimica



98-99% :trigliceridi



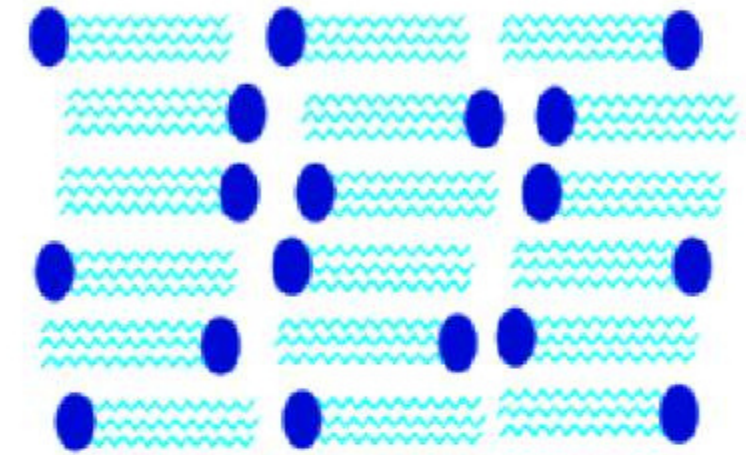


# Lo sai che ... ?



Grassi

**Solidi** perché trigliceridi con minor grado di insaturazione.



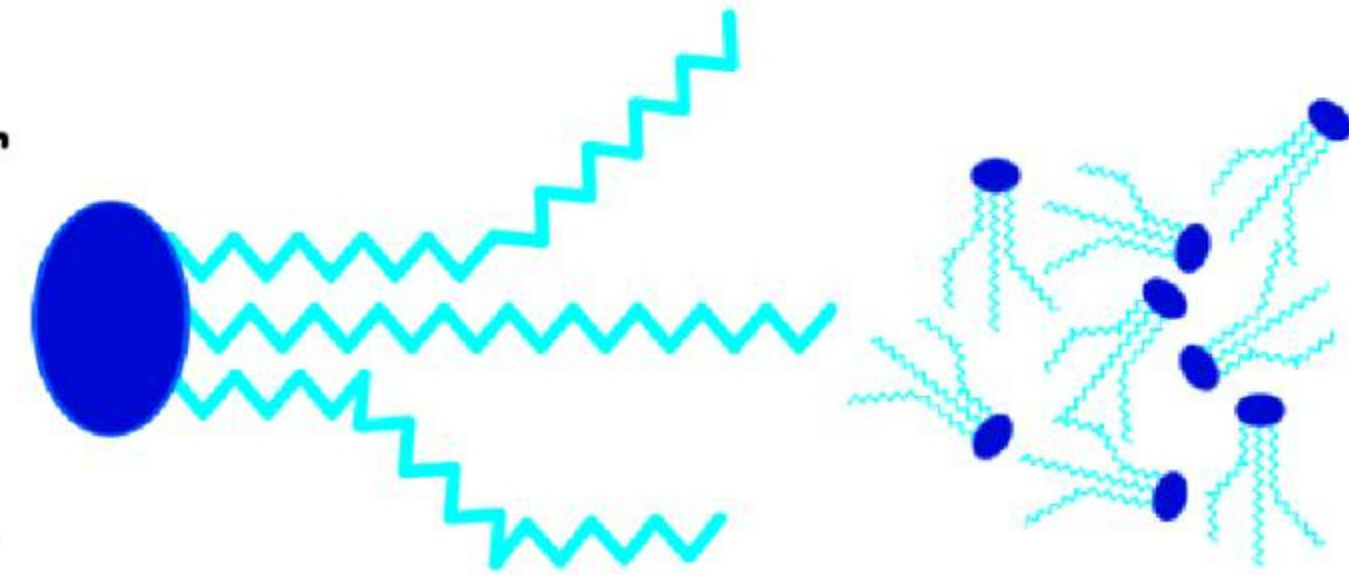
## Miscela di trigliceridi



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



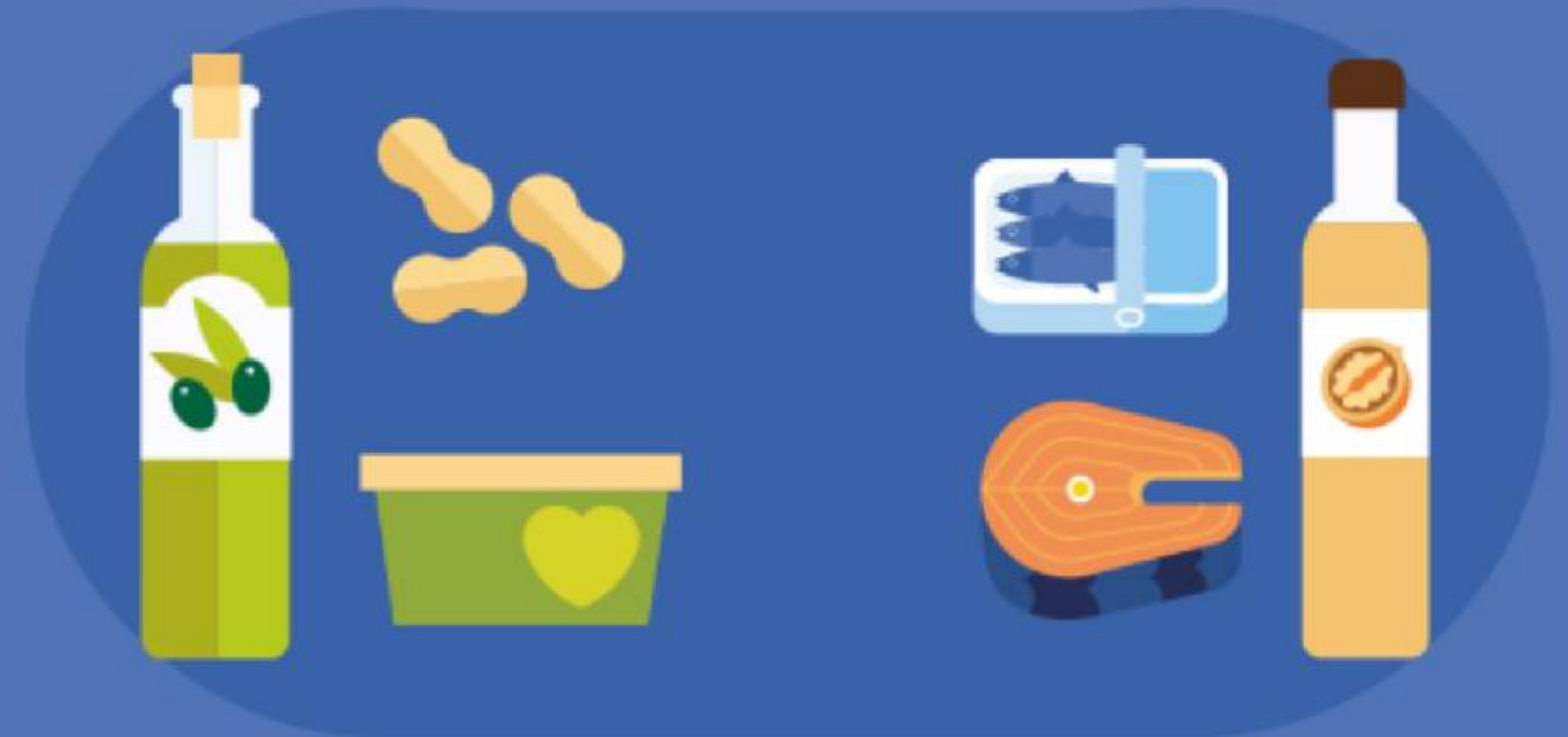
influenzano negativamente i livelli del colesterolo ("cattivo") LDL, aumentando così il rischio di malattie cardiache

## 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