



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI **Olio di oliva meglio dell'ibuprofene**

■ L'olio d'oliva contro le infiammazioni, l'uva per ritardare l'invecchiamento cellulare. I cibi possono allontanare i segni del tempo. Ad affermarlo è Giovanni Scapagnini, professore di Biochimica Clinica presso l'Università degli Studi del Molise. «Vi sono alimenti – sostiene Scapagnini – che stimolano le difese naturali dell'organismo e la dieta mediterranea, a base di olio di oliva, pesce e verdure, costituisce il paradigma per la prevenzione di molte patologie. Ad esempio – prosegue il professore – l'oleocantale estratto dall'olio d'oliva è un antinfiammatorio più potente dell'ibuprofene». Il resveratrolo contenuto nell'uva invece, è in grado secondo Scapagnini di attivare le «sirtuine», proteine che difendono il Dna cellulare dallo stress ossidativo, aumentando la longevità.
