

L'olio d'oliva

/ 15.04.2019
di Laura Botticelli

Gentile Signora, sono sempre stata un'estimatrice dell'olio di oliva. Circa tre anni fa ho scoperto l'olio di riso, che mi è subito piaciuto. Da allora uso solo quello, sia per cuocere che per le insalate. Faccio bene? Quali sono i pregi o eventualmente i difetti di questo olio? / Margherita J.

Gentile Margherita, l'olio di riso, od olio di crusca di riso, viene estratto dal germe e dalle pellicole che avvolgono esternamente il chicco di riso. Popolare nei paesi asiatici, l'olio di riso ha un gusto delicato, neutro, che non si «scontra» con il cibo in generale e per questo lo si può persino usare nei biscotti e nelle torte alle quali può dare un leggero sapore di nocciola.

Sia l'olio di riso sia l'olio d'oliva sono ottimi alleati per la nostra salute. Sono entrambi ricchi di antiossidanti, utili a neutralizzare i radicali liberi e proteggere l'organismo dalla loro azione negativa. Nello specifico, l'olio di crusca di riso contiene sia le forme di tocoferolo che di tocotrienolo della vitamina E e quantità significative di orizanolo. La vitamina E, oltre a combattere i radicali liberi, favorisce il rinnovo cellulare. Le sue caratteristiche la rendono quindi un importante strumento di prevenzione del cancro. L'orizanolo aiuta anche a ridurre l'assorbimento e ad aumentare l'eliminazione del colesterolo cattivo, quindi è raccomandato per migliorare i livelli di colesterolo nel siero.

L'olio d'oliva contiene solo la forma di tocoferolo della vitamina E - e in quantità minore rispetto all'olio di crusca di riso - ma contiene più antiossidanti che migliorano la salute noti come DHPEA-EDA, conosciuti per la loro capacità di protezione del cuore. Sembra inoltre mostrare un potenziale modesto per ridurre il rischio di cancro al seno, ma sono necessari ulteriori studi per confermarlo.

L'olio di riso ha un punto di fumo più elevato dell'olio di oliva, 254°C contro 182°C, ciò significa che i nutrienti importanti come gli acidi grassi non si degradano rapidamente durante la cottura. Può quindi essere usato tranquillamente per friggere, soffriggere, grigliare, marinare ma è ottimo anche in condimenti per insalate perché leggero e abbastanza versatile.

Entrambi gli oli sono ad alto contenuto calorico ed è meglio utilizzarli con moderazione. La crusca di riso è più bassa nei grassi monoinsaturi o grassi «buoni» rispetto all'olio d'oliva e non è così facilmente assorbito dagli alimenti durante la cottura perché è meno viscoso, il che significa che non si attacca al cibo e non si sente il grasso sulla lingua, per cui si deve fare attenzione per non aggiungerne più del necessario.

Entrambi gli oli, dunque, sono preziosi per la nostra salute e può benissimo preferire l'uno all'altro a

seconda dei suoi gusti personali.