

Olio d'oliva, esperti, per friggere è migliore di altri

Lo dimostra studio dell'American Chemical Society

09 novembre, 17:38

ANSA) - ROMA, 5 NOV - Se fritto nell'olio d'oliva il cibo è più sano. A rivelarlo è uno studio pubblicato sul 'Journal of agricultural and food chemistry' dall'American Chemical Society.

La ricerca ha infatti dimostrato che l'olio ottenuto dalle olive riesce a mantenere stabili, in friggitrice e in padella, le sue proprietà alle alte temperature risultando quindi più indicato nelle frittiture rispetto agli altri oli comunemente usati.

I ricercatori, guidati da Mohamed Bouazizi, hanno fritto in quattro diversi oli (oliva, mais, soia e girasole) pezzi di patata cruda e ripetuto l'esperimento riutilizzando gli oli per 10 volte. Il risultato è che quello d'oliva è stato l'olio più stabile per friggere a 160 e 190 gradi Celsius. L'olio di semi di girasole si è degradato più velocemente in padella a 180 gradi. "Le proprietà fisiche, chimiche e nutrizionali degli oli si possono degradare quando questi vengono portati ad alte temperature e in alcuni casi i cambiamenti possono portare alla formazione di nuovi composti potenzialmente tossici" si legge nello studio. Le conclusioni della ricerca, che ha monitorato le variazioni in ognuna delle quattro tipologie di oli usati ad ogni passaggio, è che l'olio d'oliva mantiene più degli altri la propria stabilità e che i cibi in esso fritti risultano essere più sani.