

Olio d'oliva, cosa succede al tuo corpo se lo consumi ogni giorno

Autore: Redazione

Data: 20 Maggio 2026



L'**Olio extravergine di oliva** è uno degli alimenti simbolo della cucina mediterranea e da migliaia di anni accompagna l'alimentazione quotidiana in molti Paesi. Ottenuto direttamente dal frutto dell'olivo, è l'unico olio vegetale che può essere consumato subito dopo l'estrazione senza processi industriali complessi.

La sua diffusione non è legata soltanto al gusto, ma anche alle proprietà nutrizionali che lo hanno reso uno dei pilastri della Dieta mediterranea.

Negli ultimi anni l'attenzione verso l'olio d'oliva è cresciuta soprattutto per i possibili effetti positivi su cuore, digestione e benessere generale. Ma esistono differenze importanti tra le varie tipologie e anche il consumo eccessivo può avere conseguenze poco considerate.

Le differenze tra olio extravergine, vergine e raffinato

Non tutti gli oli d'oliva sono uguali.

L'olio extravergine di oliva è considerato la forma più pura. Viene ottenuto tramite procedimenti meccanici a freddo e presenta un'acidità libera inferiore allo 0,8%.

L'olio vergine deriva anch'esso da lavorazioni meccaniche, ma possiede un livello di acidità leggermente più elevato, fino al 2%.

Esiste poi il semplice "[olio d'oliva](#)", ottenuto dalla miscela di oli raffinati e oli vergini, con caratteristiche nutrizionali differenti rispetto all'extravergine.

Dal punto di vista salutistico, le tipologie considerate più interessanti sono l'olio extravergine e gli oli con alta percentuale di extravergine.

Cosa contiene davvero l'olio d'oliva

Dal punto di vista nutrizionale, l'olio d'oliva è composto interamente da grassi.

In media apporta circa 864 calorie ogni 100 grammi, pari a circa 119 calorie per cucchiaio.

La sua composizione lipidica è caratterizzata soprattutto dalla presenza di grassi monoinsaturi, in particolare acido oleico.

Contiene inoltre:

- grassi polinsaturi
- grassi saturi
- polifenoli
- [vitamina E](#)
- sostanze antiossidanti naturali

L'olio extravergine è particolarmente ricco di polifenoli, composti associati alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

I benefici dell'olio d'oliva per cuore e vasi sanguigni

Uno degli aspetti più studiati riguarda gli effetti cardiovascolari.

L'olio d'oliva è associato a una lieve riduzione del [Colesterolo LDL](#), spesso definito "colesterolo cattivo", e a un piccolo aumento dell'HDL, il cosiddetto colesterolo "buono".

Proprio per questo motivo viene considerato uno degli elementi chiave della dieta mediterranea tradizionale, modello alimentare collegato a una minore incidenza di problemi cardiovascolari.

Secondo diversi studi, un'alimentazione ricca di olio extravergine può contribuire a migliorare l'equilibrio della pressione arteriosa e la funzionalità dei vasi sanguigni grazie all'azione antiossidante dei polifenoli.

Digestione e intestino: gli effetti spesso sottovalutati

L'olio d'oliva viene associato anche a benefici digestivi.

Può infatti favorire la produzione di bile e di enzimi pancreatici coinvolti nella digestione dei grassi.

Inoltre può contribuire a:

- migliorare il transito intestinale
- contrastare la stitichezza
- favorire l'equilibrio della flora intestinale
- sostenere la digestione dopo i pasti

Alcuni composti presenti nell'olio extravergine mostrano anche proprietà antimicrobiche naturali.

Attenzione però alle quantità

Anche se viene considerato un grasso "buono", l'olio d'oliva resta comunque un alimento molto calorico.

Consumato in eccesso può contribuire a squilibri nutrizionali e aumento calorico complessivo.

Le quantità generalmente considerate equilibrate corrispondono a circa 20 grammi al giorno, pari a un consumo medio di un cucchiaino e mezzo o due cucchiaini quotidiani.

La moderazione resta quindi fondamentale anche all'interno di un'alimentazione sana.

Meglio non usare solo olio d'oliva

Uno degli errori più comuni è utilizzare esclusivamente olio d'oliva senza alternarlo ad altri oli vegetali.

Dal punto di vista nutrizionale è utile variare le fonti lipidiche introducendo anche oli ricchi di omega 3, come:

- olio di colza
- olio di noci
- olio di semi di lino

Gli omega 3 svolgono un ruolo importante soprattutto per membrane cellulari e sistema nervoso.

Si può usare in cottura?

L'olio extravergine d'oliva resiste bene al calore ed è adatto anche alla cottura.

Tuttavia è preferibile evitare temperature troppo elevate superiori ai 180 gradi.

Per le frittiture molto prolungate vengono spesso consigliati altri oli vegetali più adatti alle alte temperature.

Per conservarlo correttamente è importante:

- tenerlo lontano dalla luce
- evitare ambienti troppo caldi
- chiudere bene il contenitore dopo l'uso
- conservarlo in un luogo fresco

Perché resta uno degli alimenti simbolo della dieta mediterranea

Nonostante il dibattito continuo sui grassi alimentari, l'olio extravergine d'oliva continua a occupare un posto centrale nella cultura alimentare mediterranea.

Il suo equilibrio tra gusto, versatilità e proprietà nutrizionali lo rende ancora oggi uno degli ingredienti più presenti sulle tavole italiane.

La differenza, però, la fanno qualità, quantità e varietà nell'alimentazione quotidiana.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/olio-oliva-benefici-quantita-consigliata/>

Generato il 13/06/2026