



AIFO: “Olio extravergine alleato di sport e dieta”

Posted on lunedì 27 Aprile 2026 by Redazione

Può aiutare a “bruciare i grassi” se usato nel modo giusto. Non solo quantità: abbinamenti alimentari e qualità dell’EVO incidono su metabolismo, energia e recupero.

L’olio extravergine di oliva si conferma un alleato strategico non solo per la prevenzione, ma anche per l’attività sportiva e i percorsi di controllo del peso: se utilizzato correttamente, può contribuire a migliorare metabolismo, recupero muscolare e gestione dell’energia.

È quanto emerge dall’ultimo approfondimento promosso da AIFO - Associazione Italiana Frantoi Oleari - in collaborazione con Italia Olivicola nell’ambito dell’attuazione del Programma Operativo previsto dal Regolamento (UE) 2021/2115, che conclude il percorso informativo sviluppato nel mese di aprile.

Le più recenti evidenze scientifiche indicano che l’olio extravergine di oliva non può essere considerato un semplice condimento, ma un vero e proprio “interruttore metabolico”. I suoi composti bioattivi, in particolare i polifenoli, contribuiscono a modulare infiammazione, risposta glicemica e utilizzo dei grassi da parte dell’organismo.

Nel caso dell’attività fisica ad alta intensità, l’olio extravergine di oliva svolge una

funzione rilevante nel recupero muscolare. Gli allenamenti intensi generano microlesioni e infiammazione: in questo contesto, sostanze come l'oleocantale contribuiscono a ridurre la risposta infiammatoria, favorendo tempi di recupero più rapidi. Allo stesso tempo, i grassi monoinsaturi forniscono un'energia stabile e prolungata, particolarmente utile negli sport di resistenza. Le quantità possono arrivare fino a 4-6 cucchiaini al giorno negli atleti, distribuiti tra i pasti principali.

Anche nei regimi ipocalorici, l'olio extravergine di oliva si rivela un alleato efficace. L'acido oleico contribuisce a regolare l'appetito e a ridurre la fame nervosa, mentre la presenza di grassi rallenta l'assorbimento degli zuccheri, evitando picchi glicemici e favorendo un migliore equilibrio metabolico. In questi casi, le quantità consigliate sono più contenute - circa 1-2 cucchiaini al giorno - ma risultano fondamentali per garantire l'assorbimento delle vitamine e sostenere il corretto funzionamento dell'organismo.

In vista della stagione estiva, l'olio extravergine di oliva si inserisce quindi nei percorsi di "remise en forme" come elemento di equilibrio tra nutrizione e metabolismo. Un utilizzo di circa 2-3 cucchiaini al giorno consente di sostenere la digestione, migliorare la stabilità energetica e contribuire a una gestione più efficace del peso.

Ma non è solo una questione di quantità. Le ricerche più recenti evidenziano come l'efficacia dell'olio extravergine aumenti quando viene abbinato correttamente agli altri alimenti. Condire verdure come broccoli o rucola, ad esempio, ne migliora l'assorbimento dei composti attivi, con effetti positivi sul metabolismo cellulare. Allo stesso modo, l'abbinamento con cereali integrali o legumi contribuisce a ridurre l'impatto glicemico del pasto, mentre l'utilizzo insieme a proteine magre aiuta a prolungare il senso di sazietà e a limitare il desiderio di zuccheri nelle ore successive.

Anche l'uso combinato con spezie come peperoncino o curcuma può favorire un aumento del dispendio energetico, contribuendo a sostenere i processi metabolici. Un insieme di accorgimenti semplici che trasformano l'olio extravergine di oliva da condimento a vero e proprio elemento funzionale della dieta.

"La qualità dell'olio extravergine di oliva è determinante non solo per il gusto, ma anche per il suo impatto sull'organismo - sottolinea il presidente di AIFO Alberto Amoroso - È importante che i consumatori comprendano come questo alimento possa adattarsi a diversi stili di vita, dallo sport alla gestione del peso. Tutte le attività che stiamo portando avanti insieme ad Italia Olivicola nell'attuazione del Programma Operativo previsto dal Regolamento (UE) 2021/2115 hanno proprio questo obiettivo: informare e accompagnare verso scelte alimentari più consapevoli, valorizzando il lavoro dei frantoiani e la qualità reale dell'olio

extravergine di oliva”.

Un elemento centrale resta infatti la qualità del prodotto: la presenza di polifenoli e composti bioattivi dipende dai processi produttivi e dalle modalità di conservazione, che determinano il reale valore nutrizionale dell’olio.