

LA DIETA E I RADICALI LIBERI

In una dieta bilanciata il 30% è rappresentato dai grassi : saperli scegliere quindi, soprattutto per l'atleta , diventa fondamentale. In ogni cellula del nostro organismo avvengono costantemente processi chimici di ossidazione che producono radicali liberi. Questi sono composti stabili e altamente reattivi. Alla loro produzione contribuiscono anche fattori esogeni come: il fumo, l'alcol, l'inquinamento, la qualità del cibo e l'intensa attività fisica. Il perdurare del rischio ossidativo, dovuto a queste molecole "killer", determina delle reazioni a carico delle strutture cellulari che innescano processi che provocano l'invecchiamento e l'insorgenza di varie e gravi patologie.

Chi pratica sport produce una maggiore quantità di radicali liberi che può favorire un invecchiamento precoce. L'atleta ben allenato e ben alimentato abbatte tale rischio.

Da studi recenti i giovani sono risultati più a rischio per gli eccessi di radicali liberi.

Questo si spiega analizzando il loro stile di vita.

Sono troppi gli errori alimentari da loro commessi, soprattutto il frequente consumo di alcolici e di cibi sempre più sofisticati e sintetici.

L'EXTRA VERGINE E GLI ANTIOSSIDANTI

L'olio extra vergine d'oliva è costituito per circa il 98-99% da gliceridi e per la rimanente parte da "composti minori", tuttavia di importanza fondamentale nei confronti dei parametri qualitativi. Questi possiedono una spiccata azione antiossidante bloccando la propagazione a catena delle reazioni radicaliche. Per tale motivo vengono denominati "antiossidanti scavenger" (spazzini).

Composti minori con azione antiossidante:

TOCOFEROLI COME VITAMINA E

- Azione antiossidante intracellulare;
- Azione antiossidante nei confronti dell'olio quando viene meno l'attività dei polifenoli;
- Sono soggetti ad ossidazione che viene accelerata dalla luce e dal calore.

POLIFENOLI

- Azione protettiva nei confronti delle patologie vascolari su base aterosclerotica;
- Azione antiossidante durante lo stadio iniziale del processo di ossidazione e autossidazione dell'olio;
- Contribuiscono a determinare le qualità sensoriali dell'olio.

Entrambi questi composti condizionano la vita media di un "Olio Extra Vergine " , costituendo un parametro fondamentale della qualità degli oli stessi e vicendevolmente si integrano e si potenziano contribuendo al buon stato di salute dell'atleta.

Un Olio Extra Vergine d'oliva si valuta attraverso le sue "CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE", appurate tramite l'analisi sensoriale:

Saggio visivo: dovuto alla presenza nel frutto di pigmenti liposolubili quali xantofille, clorofilla, caroteni e carotenoidi.

Saggio olfattivo: evidenziabile con l'olfatto e determinato da composti volatili aromatici che richiamano il frutto fresco.

Saggio gustativo: imputabile alle componenti presenti nel frutto che, a seguito della lavorazione, si idrolizzano trasferendosi nell'olio, in particolare i polifenoli e i tocoferoli.

E attraverso i suoi "PARAMETRI CHIMICO-ANALITICI" determinati in laboratorio:

Acidità libera: rappresenta il grado di inacidimento idrolitico dell'olio.
Valori ottimali 0,1 - 0,5 (g % acido oleico).

Perossidi: rappresenta l'indice di suscettibilità dell'olio all'ossidazione.
Valori ottimali 3 - 7 (meq O₂/kg).

Polifenoli: patrimonio in antiossidanti naturali, la loro concentrazione indica subito il valore dell'olio. Definisce il valore nutrizionale e la sua stabilità nel tempo.
In un extravergine di qualità oltre 300 (p.p.m.).

I valori di PREZIOSOLIO® determinati all'origine

ACIDITA': 0,16 (g% ac. oleico)

PEROSSIDI: 2,85 (meq O₂/Kg)

POLIFENOLI TOTALI: 470 (p.p.m.)

Solo con tali valori si garantiscono **+ DIFESE - CALORIE** per l'organismo.

Il profilo organolettico di PREZIOSOLIO®

Verde clorofilla di aspetto limpido e brillante.

Note aromatiche di fruttato intenso con netto richiamo al frutto fresco.

Pregevoli sensazioni di piccante e di amaro. Genuino ricordo delle olive appena spremute, con retrogusto pulito e molto appetibile.

CARTA D'IDENTITÀ di PREZIOSOLIO®

Nome: **Preziosolio**

Cognome: **Extra-vergine di alta qualità**

Luogo e data di nascita: **Frantoio umbro - ottobre/novembre**

Origine: **da olive provenienti da agricoltura biologica e molite nel frantoio della stessa azienda agraria**

Nazionalità: **Italiana**

Professione: **Alimento/condimento, fonte di antiossidanti**

Segni particolari: **DOP Umbria - da Agricoltura Biologica**

MEMORANDUM PER LA CONSERVAZIONE

Temperatura 12/14° c.

Proteggere dalla luce.

Evitare il contatto prolungato con l'aria.

Servizio Consumatori:

GUSTO & CULTURA s.a.s.

Via Grumelli, 6/A - 06034 Foligno (PG) - Italia

Tel/fa. 0742-20549

www.preziosolio.it

PREZIOSOLIO®

ALIMENTO - CONDIMENTO
ASSOLUTAMENTE NATURALE,
GRADEVOLE E NUTRIENTE

*food - condiment
absolutely natural,
tasty and nourishing*

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

characteristics

Appurate tramite
l'analisi sensoriale.

PARAMETRI ORGANOLETTICI

parameters

Stabiliscono il grado di bontà
di un extravergine legata
alla componente aromatica
e gustativa del prodotto.

CARTA D'IDENTITÀ

Identity card

Nome/Name: Preziosolio

Cognome: Extra-vergine di alta qualità
Surname: *high quality extra virgin*

Luogo e data di nascita:
Frantoio umbro - ottobre/novembre
Place and date of birth:
olive-mill Umbria - October/November

Origine: da olive provenienti da
agricoltura biologica e molite nel
frantoio della stessa azienda agraria
Origin: from organically grown olives
processed in the grower's mill

Nazionalità: Italia
Nationality: Italy

Professione: Alimento/condimento:
fonte di antiossidanti
Profession: food/condiment: very high
in antioxidants

Segni particolari: DOP Umbria da
Agricoltura Biologica
Special characteristics: D.O.P. (of
protected origin) Umbria Organic
Agriculture

OTTENUTO DAL FRUTTO DELL'OLIVO,
LE OLIVE, RACCOLTE SANE
E AL GIUSTO PUNTO DI
MATURAZIONE, MEDIANTE
SEMPLICE PRESSIONE MECCANICA

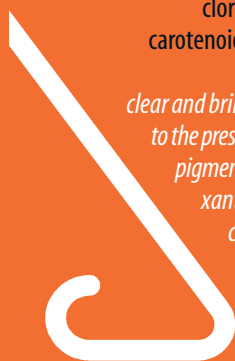
EXTRAVERGINE IN TUTTI I SENSI

extra virgin olive oil



Saggio visivo:
dovuto alla presenza
nel frutto di
pigmenti
liposolubili
quali xantofille,
clorofilla, caroteni e
carotenoidi.

Visual test:
*clear and brilliant appearance due
to the presence of fat-liposoluble
pigments such as chlorophyll,
xanthophyll, carotene and
carotenoids*



Saggio olfattivo:
evidenziabile con
l'olfatto e determinato
da composti volatili aromatici che richiamano
il frutto fresco.

Olfactory test:
*volatile aromatic
compounds give
intense aromas
of fresh olives.*



Saggio gustativo:
imputabile alle componenti presenti nel
frutto che, a seguito della lavorazione, si
idrolizzano trasferendosi nell'olio, in
particolare i polifenoli e i tocoferoli.

Taste test:
*after processing some of the components
in the olives hydrolyze into polyphenols
and tocopherols which give the oil a nice
spicy and bitter taste.*

IL CONDIMENTO COME ABITUDINE

condiment as a habit

Verde clorofilla di aspetto
limpido e brillante.
Clear green Chlorophyll.

Note aromatiche di fruttato
intenso con netto richiamo
al frutto fresco.
*Intense aromas
with hints of fresh
and healthy fruit.*

Pregevoli sensazioni di
piccante e di amaro.
Genuino ricordo delle olive
appena spremute, con
retrogusto pulito e molto
appetibile.
*Nice spicy and bitter
sensations that recall
pressed olives, with clean
and pleasant taste.*

**Poche gocce assicurano
le dovute sensazioni
e il condimento necessario.**

I VALORI* DI PREZIOSOLIO® *the values* of Preziosolio*

ACIDITÀ
ACIDITY: 0,16 (g% ac. oleico) ↓

N° PEROSSIDI
N° PEROXIDES: 2,85 (meq O₂/Kg) ↓

POLIFENOLI TOTALI
POLYPHENOLS TOTAL: 470 (p.p.m.) ↑

* all'origine

* at the origin

LA DIETA *the diet*

In una dieta bilanciata il 30%
è rappresentato dai grassi.

*A well balanced diet
contains 30% fat.*

Saperli scegliere diventa quindi
fondamentale per raggiungere
il vero benessere.

Piacere... *Pleasure...*



+PROTEZIONE – CALORIE
+ protection – calories

MEMORANDUM
memorandum

PREZIOSOLIO®

PARAMETRI DI ALTA QUALITÀ

high quality parameters

Acidità libera:

rappresenta il grado di inacidimento
idrolitico dell'olio.

Valori ottimali 0,1 - 0,5 (g % acido
oleico).

*Acidity: Ideal values 0,1 - 0,5
(g % oleic acid).*

Perossidi:

rappresenta l'indice di suscettibilità
dell'olio all'ossidazione.

Valori ottimali 3 - 7 (meq O₂/kg).

*Peroxides: Index of susceptibility
to oxidation.*

Ideal values: 3-7 (Meq O₂/ Kg).

Polifenoli:

patrimonio in antiossidanti naturali,
la loro concentrazione indica subito il
valore dell'olio. Definisce il valore
nutrizionale e la sua stabilità nel
tempo. In un extravergine di qualità
oltre 300 (p.p.m.).

*Polyphenols: Natural antioxidants
which determine the quality of olive
oil, it's nutritional value and it's
stability over time. High quality extra
virgin olive oil contains over 300
(p.p.m) polyphenols.*

LA CONSERVAZIONE

*how to care
for your olive oil*

- 🔹 **Temperatura 12/14° c.**
Temperature 12/14° c.
- 🔹 **Proteggere dalla luce.**
Protect from light.
- 🔹 **Evitare il contatto
prolungato con l'aria.**
*Avoid extended
contact with air.*

PREZIOSOLIO®

Oltre a valorizzare ciò che
trovi a tavola, ti offre
l'opportunità di instaurare
un nuovo stile di vita.

PREZIOSOLIO®
allows you
a healthy new life style.

Copyright © 2005 by Epifani Studio

Il nostro Servizio Ordini
è a sua disposizione

☎ 0742.20549 📠

@ info@preziosolio.it

✉ GUSTO & CULTURA s.a.s.

Via Grumelli, 6/A
06034 Foligno (PG) - Italia

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

www.preziosolio.it

SELEZIONE SELECTED