



EVOROUTINE

SCEGLI DI STARE BENE

EVOROUTINE

SCEGLI DI STARE BENE



frantoio Tuscus
di Giampaolo Sodano e C. s.a.s
Vetralla - 01019 (VT) - Viale Eugenio, IV 107
www.frantoiotuscus.com - Tel: 0761 477889

PREMESSA

LA ROUTINE è una abitudine acquisita per mezzo della pratica e dell'esperienza.

LA DIETA MEDITERRANEA è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari diffusi in alcuni Paesi del bacino mediterraneo. La dieta venne riconosciuta dall'UNESCO come bene protetto e inserito nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità nel 2010. Il regime alimentare si fonda su alimenti il cui consumo è abituale in Paesi del bacino mediterraneo, privilegia cereali, frutta, verdura, semi, olio di oliva, mentre presenta un consumo moderato di pesce, carne bianca (pollame), legumi, uova, latticini, vino rosso, dolci. Il concetto di dieta mediterranea è stato introdotto e studiato inizialmente dal fisiologo statunitense Ancel Keys.

GLI ALIMENTI FUNZIONALI. La Commissione sulla Scienza degli Alimenti Funzionali in Europa (FUFOSÉ) ed il Consiglio europeo sull'informazione alimentare (EUFIC: European Food Information Council) hanno stabilito che: "Un alimento può essere considerato funzionale se dimostra effetti positivi su una o più funzioni specifiche dell'organismo, al di là degli effetti nutrizionali normali, in modo da migliorare lo stato di salute e di benessere e/o ridurre il rischio di malattia. Un ali-

mento funzionale deve restare comunque un alimento e la sua efficacia deve essere dimostrabile nelle quantità in cui viene normalmente consumato nella dieta. Gli alimenti funzionali sono quindi alimenti e non sono pillole o pastiglie o integratori ma fanno normalmente parte della dieta ed esplicano gli effetti positivi attraverso un normale consumo.” Oltre l’olio dalle olive sono alimenti funzionali il pomodoro, l’aglio, lo yogurt, i legumi, il salmone, le noci ed i broccoli. Per il neonato il miglior alimento funzionale esistente è il latte materno.

L’OLIO DALLE OLIVE. Tra gli alimenti funzionali il più noto per le sue proprietà organolettiche è certamente l’olio extravergine d’oliva. La bontà e l’utilità dell’olio dalle olive nella nostra quotidiana alimentazione è unanimemente riconosciuta, ma non tutti sanno che un uso costante e continuo dell’olio extra vergine di oliva ha sul nostro corpo notevoli e vari effetti benefici. Quindi l’olio dalle olive è benessere (del corpo) e piacere (del palato).

IL PROGRAMMA EVOROUTINE

Le ricerche mediche delle più importanti università del mondo hanno dimostrato che l'olio extra vergine d'oliva rende un servizio straordinario al nostro corpo: aiuta a prevenire alcuni tumori, come quello del colon e della mammella, ma anche a prevenire le malattie cardiovascolari quali l'infarto e l'arteriosclerosi. E' ricco di vitamine e altre sostanze antiossidanti che proteggono l'organismo e ne ostacolano l'invecchiamento. Per questo è consigliato nelle diete degli anziani e, per i suoi preziosi costituenti, è anche un importante alimento per una corretta crescita dei bambini. Occorre quindi associare il concetto di mangiare a quello di guadagnare salute. L'olio extravergine di oliva è l'unico elemento funzionale già esistente in natura ed è dimostrato che possiede solo proprietà benefiche ovvero un alimento che stimola la regolazione dei processi fisiologici e favorisce l'efficienza nutrizionale dei sistemi biologici. In sostanza, un alimento buono, sano e nutriente.

EVOROUTINE SCEGLI DI STARE BENE

È un programma per la buona salute, scegliendo la Dieta Mediterranea e privilegiando gli alimenti funzionali e tra questi utilizzare il principe della dieta, l'olio extravergine d'oliva. Meglio se di alta qualità,

tracciato e certificato: l'olio TUSCUS.

Il programma è un percorso di uso quotidiano e abitudinario dell'olio.

Iniziamo con la prima colazione: due fette di pane ben tostato (che asciuga i lieviti) su cui versare due cucchiaini (20gr.) di olio per iniziare la giornata con gusto, con leggerezza e con piacere ma anche per preparare il nostro organismo ad affrontare la giornata con energia.

Per i pasti principali l'olio extra vergine è prima di tutto un gustoso ingrediente del nostro menù. Il suo uso "edonistico", a tavola e in cucina, lo rende prezioso per garantirci l'apporto di alcune sostanze indispensabili al nostro organismo e per "aiutare" una felice digestione. Si racconta che un cucchiaino di olio extra vergine aiuta a smaltire rapidamente il vino specialmente se si ha esagerato!

L'altro aspetto singolare dell'olio dalle olive è quello di aumentare la sua efficacia quando si abbina ad un altro ingrediente protagonista della cucina mediterranea: il pomodoro. Scrive Raffaele Sacchi, professore di scienze e tecnologie alimentari, nel suo saggio *L'olio extravergine in cucina*, "gli effetti benefici del consumo di pomodoro sono legati all'elevato contenuto di sostanze carotenoidi e flavonoidi con spiccata azione

antiossidante e anticancro”. E il partner ideale del pomodoro è l’extravergine. Olio e pomodoro si incontrano spessissimo nella nostra cucina per dare origine a meravigliose invenzioni: dalle insalate alle salse, dal pesto ligure al vinaigrette, dalla maionese alla salsa verde, fino al famoso ragù.

Sara Farnetti, medico specialista in medicina interna, consiglia di “dosare sempre gli alimenti in base al loro impatto sul nostro organismo” per esempio pane e olio non attiva l’insulina, pane e prosciutto sì. Così l’abitudine di far marinare carni e pesci da cuocere alla griglia con olio extravergine e con erbe di campo non è soltanto un ottimo trucco per ottenere pietanze gustose e morbide ma aiuta anche a prevenire alcuni potenziali effetti dannosi di questo genere di cottura. Ciò vale anche per le frittiture che, se fatte con olio extravergine, stimolano la capacità biliare di eliminare il colesterolo.

Oltre che per la salute l’olio extravergine offre un prezioso aiuto anche per la cura della bellezza, dalla pelle ai capelli fino alle unghie. Le sue proprietà emollienti, antinfiammatorie, lenitive e rigeneranti possono aiutare per una cura personale improntata alla naturalità. Dopo la doccia (o il bagno) massaggiare qualche goccia d’olio sui gomiti, sui talloni, sul décolleté mantiene la pelle morbida ed elastica. Così, specialmente

d'estate, prima del bagno in mare massaggiare le punte dei capelli con l'olio evita che si secchino e li mantiene morbidi e lucenti. Con l'olio che rimane nelle mani si possono strofinare le unghie in modo da ammorbidire le pellicine e nutrire le unghie stesse prima di mettere lo smalto. Piccoli accorgimenti di routine! Già nell'antica Grecia l'olio era il mezzo più diffuso per mantenere la pelle pulita ed elastica e nell'antica Roma non mancava mai nei bagni termali e nelle palestre. L'uso dell'olio a scopi cosmetici è proseguito nei secoli diventando uno dei protagonisti della farmacopea. Oggi l'olio dalle olive viene utilizzato nella formulazione di molti prodotti di cosmesi ma anche in molte strutture alberghiere, termali e agrituristiche che offrono trattamenti e percorsi di bellezza e benessere incentrati sull'olio extravergine.

IL KIT EVOROUTINE

Il Kit contiene sei bottiglie di olio extravergine estratto da olive esclusivamente italiane, estratto a freddo. Sono tre litri di olio prodotti dal frantoio Tuscus diversi per gusto, perché estratti da cultivar diverse, e per un diverso uso.

Biologico è l'olio estratto a freddo da olive biologiche certificate da CCBP. Il suo gusto piacevole ma anche

definito ben si adatta per iniziare la giornata sul pane bruscato o bevuto con un cucchiaino. Aiuta i cibi cotti a esaltare il loro sapore ma anche a dare maggior gusto ai formaggi morbidi, alle ricotte e, emulsionato con il limone, alla bresaola.

Grand Cru è l'olio prodotto dalle olive di un podere sito nel comune di Nepi di circa duemila piante, certificato dal mastro oleario sulla base del disciplinare di produzione del frantoio Tuscus. E' un extra vergine molto equilibrato, profumato e leggermente piccante. A crudo è perfetto per le insalate, per la carne bianca, per il pesce.

Classic è un extravergine tipico della Tuscia che si riconosce per il suo carattere deciso. Terra, sole e posizione degli alberi nati e cresciuti su un territorio vulcanico e in un clima collinare conferiscono alle olive sapori e caratteristiche speciali. Un territorio, quello della Tuscia, su cui si è sviluppata la cultivar autoctona caninese, tipica di questa zona, che conferisce all'olio un retrogusto di carciofo e un profumo intenso di erba tagliata. E' un extra vergine che ben si adatta a condire minestre e verdure perché contribuisce a rafforzarne i sapori come sulla carne rossa sulla brace, la cacciagione o per le salse invernali. E' ottimo per friggere dalle patate ai supplì e a tutte quelle prelibatezze goduriose.



EVOROUTINE

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Biologico



EVOROUTINE

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Grand Cru



EVOROUTINE

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Classico



LE PROPRIETÀ SALUTISTICHE DELL'OLIO

EVOROUTINE è un contributo alla conoscenza della buona alimentazione, per la tutela della salute. Le più importanti proprietà benefiche dell'olio extravergine d'oliva, da quelle dietetiche a quelle preventive, fino a quelle curative, sono:

- È un antinfiammatorio naturale
- Abbassa i livelli di colesterolo cattivo
- Promuove il colesterolo buono
- Nella dieta, aiuta a tenere a bada i livelli di glicemia (se assunto ai pasti)
- È considerato un ottimo antitumorale
- Regola la pressione arteriosa
- È ricco di vitamina E, di polifenoli e di altri composti salutari
- Fa bene al cervello
- Riduce il rischio di contrarre diabete mellito o di tipo 2
- Aumenta la fluidità del sangue
- Aiuta a digerire
- Mantiene elastiche le arterie
- Contrasta l'invecchiamento
- Rende la pelle più luminosa
- Previene l'osteoporosi
- Contrasta l'insorgere di malattie come l'ictus
- Fa bene al cuore

I MEDICI CONSIGLIANO EVOROUTINE

Il *dottor Massimo Marchi*, medico e psichiatra, ha approfondito i suoi studi sull'influenza che ha l'olio extra vergine di oliva ha sull'organismo umano a partire dal sistema cardio circolatorio dove l'uso costante dell'olio interviene diminuendo il livello di colesterolo totale e, contemporaneamente, innalzando il livello del colesterolo HDL ossia quello "buono" in grado di "spazzare le arterie" dalle placche di colesterolo LDL accumulatesi.

Fa bene al sistema scheletrico: l'olio d'oliva, favorendo il sistema di fissazione del calcio, è indicato per lo sviluppo del sistema scheletrico nei bambini e per rallentare i processi di decalcificazione e di indebolimento delle ossa nelle persone anziane.

"E' accertato che l'olio d'oliva ha un benefico influsso sullo sviluppo del sistema nervoso e del cervello, ha affermato il dottor Marchi, in particolar modo nelle primissime fasi dell'infanzia. In età senile, invece, previene l'insorgenza di malattie legate al rallentamento ed al deterioramento delle funzioni cerebrali".

Recentemente uno studio epidemiologico-clinico nazionale denominato Italian Longitudinal Study on Aging (ILSA) ha dimostrato che l'assunzione quotidiana di olio di oliva rappresenta un fattore protettivo nel contrastare quello che si definisce declino cognitivo che interessa le persone ultrasessantacinquenni.

“Se prendiamo in considerazione la malattia di Alzheimer è interessante sapere che uno studio di ricercatori americani dell’Università di Chicago ha scoperto che un composto dell’olio di oliva, l’oleocantale, protegge contro la demenza di Alzheimer alterando la struttura delle proteine neurotossiche che si ritengono contribuiscono agli effetti debilitanti di questa malattia”.

La dottoressa Sara Farnetti, specialista in Medicina Interna, in Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo, impegnata nella ricerca nel campo della nutrizione funzionale e degli effetti degli alimenti sul metabolismo e sull’equilibrio ormonale, sostiene che *“Occorre dosare e mixare gli alimenti in base al loro impatto sul nostro organismo e non in base a credenze popolari, “sentito dire” o “si è sempre fatto così”. Ad esempio cucinare in olio stimola la capacità biliare di eliminare il colesterolo, utile a livello funzionale per guadagnare salute. La cottura in olio mi regala una situazione utile perché migliora l’eliminazione di bile ma soprattutto un’azione anti insulina e (dunque non aumenta l’obesità viscerale). Un esempio: pane ed olio non attiva l’insulina, pane e prosciutto sì. Mangiando il primo non ingrasso, mangiando il secondo, alla lunga si (oltre a produrre un effetto infiammatorio dato dall’aumento continuo di produzione di insulina). L’idea che il grasso faccia male è errata. Il grasso contenuto nell’olio extravergine di oliva è un grasso buono,*

guai se non fosse compreso nella nostra alimentazione. L'idea di limitare l'olio extravergine d'oliva quindi non va bene: il pane insieme all'olio diventa un alimento che cede meno carboidrati. In conclusione per modulare il carico glicemico degli alimenti posso agire conoscendo il giusto mix degli stessi, o anche sfruttando modalità di cottura e preparazione. In quest'ultimo caso l'olio extravergine d'oliva è il miglior alleato che abbiamo in cucina: friggere o spadellare gli alimenti nell'olio crea una protezione all'alimento che ne preserva le qualità nutritive, meglio una patata fritta bene, in un buon olio extravergine d'oliva, che una patata lessa!"

La dott.ssa Cinzia Chiarion nel suo sito "Olio& Salute" scrive: *"Esiste una correlazione tra olio extravergine di oliva e benessere mentale. E' stato evidenziato, infatti, che una dieta ricca di grassi contenenti gli omega 3 (acidi grassi polinsaturi) è un toccasana per la salute mentale mentre un consumo eccessivo di grassi saturi e trans comporta un maggior rischio di sviluppare disturbi mentali come ansia e depressione"*.

Ormai è dato certo che una dieta ricca di olio extravergine di oliva, verdura, frutta, vegetali, legumi ha effetti sulla longevità: uno studio, condotto su soggetti che seguivano la dieta mediterranea, ha, infatti, dimostrato che l'incidenza per mortalità totale era notevolmente ridotta. Quindi assumere olio extravergine di oliva, sia a crudo che in cottura, aiuta si-

curamente a vivere più a lungo perché contiene acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) essenziali per le nostre membrane cellulari e polifenoli ad attività antiossidante nei confronti dei radicali liberi.

L'uso dell'olio di oliva a fini terapeutici e cosmetici è noto fin dall'antichità. Originario del Medio Oriente l'ulivo si diffuse in tutto il Mediterraneo per opera degli Etruschi. Detto, in lingua etrusca, "ELEIVA", parola che evoca immediatamente proprietà magiche, si affermò come condimento essenziale in cucina e come medicinale per svariati impieghi. Gli atleti lo usavano per scaldare i muscoli prima delle gare e per alleviare i dolori muscolari.

Studi della composizione chimica dell'olio di oliva extravergine, spremuto a freddo, hanno evidenziato la presenza di Tocoferoli, Fitosteroli e Squalene, che svolgono funzione emolliente e protettiva.

È stato osservato che in 50 gr. di olio di oliva è presente una quantità di Oleocantale con attività simile ad un decimo di quella dell'Ibuprofene a dosaggi medi (800 mg. circa di Ibuprofene).

La digeribilità dell'olio extravergine di oliva è superiore rispetto a tutti gli altri oli (semi, arachidi, girasole, etc.) perché stimola la contrazione della colecisti e quindi la produzione di bile componente importante per la digestione dei lipidi. Inoltre il suo aroma e profumo intensi inducono una maggiore produzione di succo gastrico fondamentale per i processi digestivi.



LA PAROLA AI DIETOLOGI

Nella “Dieta della Longevità”, il *prof. Longo*, invita a consumare una quantità relativamente alta di olio extravergine d'oliva, 50-100 ml al giorno.

La dieta del Prof.Longo, non ha scopo dimagrante, si tratta di riprogrammare il corpo in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali.

L'olio extravergine d'oliva, contiene omega 3 e 6, grassi insaturi molto preziosi per il benessere dell'organismo, protegge le cellule dall'azione dei radicali liberi, grazie al suo contenuto di antiossidanti naturali quali vitamina E e Fenoli, più alto è il suo contenuto, più è un alimento salutare. Inoltre veicola nel nostro organismo, le vitamine liposolubili (vitamine A, D, E, K)

La *dott.ssa Anna Gerbaldo* afferma che “La quantità di olio da assumere al giorno è variabile, ma deve coprire un terzo delle calorie totali giornaliere. Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita. Indicativamente i grassi devono coprire 1/3 della richiesta energetica. I grassi favoriscono l'assorbimento delle *vitamine liposolubili* A, D, E, K e dei *carotenoidi*. L'olio extravergine è ricco di *acidi grassi monoinsaturi* e in partico-

lare di *acido oleico*, noto per i suoi effetti benefici a carico del sistema cardiovascolare. Ha anche un effetto antiossidante e riduce i livelli di *pressione arteriosa*. Inoltre fa diminuire i livelli nel sangue del *colesterolo* “*cattivo*” LDL e VLDL, e fa aumentare i livelli di *colesterolo* “*buono*” HDL. Secondo alcuni recenti studi, l'olio extra vergine d'oliva fa benissimo la mattina a digiuno, momento in cui andrebbe bevuto prima di dar via alla propria giornata. È preferibile a crudo come condimento per la pasta, le insalate e qualsiasi altro alimento. Ottimo anche per dolci leggeri, l'olio extra vergine d'oliva, si può consumare anche a cotto poiché l'elevato punto di fumo lo rende salubre anche a temperature elevate.

LA RICERCA SCIENTIFICA

La Fondazione Umberto Veronesi

Come si produce. A differenza di altri prodotti per condire, l'extravergine di oliva è l'unico che si ottiene unicamente attraverso un processo di estrazione meccanica. O per centrifugazione, sgocciolamento o pressione è possibile ricavare un vero e proprio succo di frutta. Non tutti gli olii però possono fregiarsi del nome di extravergine. Per farlo devono possedere alcuni caratteristiche peculiari. Secondo le norme Europee è considerato extravergine un olio che, spremuto meccanicamente a freddo, possiede un'acidità pari o inferiore allo 0,8%. Ma la storia non finisce qui. Attraverso il "panel test", un'analisi organolettica anch'essa regolata attraverso rigide norme europee, viene valutato il sapore, colore, odore e aspetto dell'olio.

Obiettivo Colesterolo. Tra le molte proprietà dell'extravergine di oliva vi è sicuramente quella di proteggere le nostre arterie. Ciò avviene attraverso la regolazione dei livelli di colesterolo circolanti nel sangue. Questo parametro, da tutti temuto quando ci si reca ad effettuare gli esami ematologici, è uno dei fattori più importanti legati al rischio cardiovascolare. Livelli elevati di colesterolo LDL, chiamato anche "cattivo", sono infatti una causa della formazione delle placche aterosclerotiche, quei restringimenti di vene ed ar-

terie che alla lunga possono causare infarti ed ictus. Con l'extravergine d'oliva i livelli di colesterolo cattivo si abbassano. Non solo, quello buono invece, noto anche con il nome di HDL, non viene minimamente alterato. Dunque la spremuta d'oliva rappresenta, oltre che un gustoso condimento, un'ottima forma di prevenzione del rischio cardiovascolare.

Miniera di Antiossidanti. L'extravergine è una miniera di antiossidanti tra cui la vitamina E, il tocoferolo e diversi composti fenolici. Tutte molecole in grado di difendere il nostro corpo dall'invecchiamento precoce attraverso la lotta ai radicali liberi. Questi ultimi sono i responsabili principali dei danni cellulari tipici dell'età. Essi sono delle forme particolarmente reattive dell'ossigeno, ovvero molecole molto potenti in grado di danneggiare il DNA e, alla lunga, innescare la genesi dei tumori. Grazie all'olio, gli antiossidanti contenuti in esso neutralizzano i pericolosi radicali garantendo così longevità alle cellule.

Digerire meglio. Ma le proprietà dell'olio extravergine non finiscono qui. A giovarne è anche l'apparato digerente. L'olio infatti è in grado di ridurre le secrezioni di acidi gastrici e di conseguenza il pericolo di ulcere. Inoltre ha effetto anche sul fegato. Grazie alla sua composizione equilibrata di grassi ha un elevato potere disintossicante.

L'Università La Sapienza

Glicemia.

Il *prof. Francesco Violi*, con il team di medici del dipartimento all'Università la Sapienza di Roma, Medicina Interna e Specialità Mediche, ha condotto una ricerca sugli effetti dell'olio dalle olive su 30 pazienti con compromissione della glicemia a digiuno (IFG).

Il risultato della ricerca è stato che *“il consumo di 10 gr di olio extravergine d'oliva durante i pasti riduce di circa 20 mg/dl la glicemia postprandiale, potenzialmente prevenendo la patologia in chi è sano, ma anche contribuendo a gestirla al meglio in chi è già diabetico”* come ha sottolineato il Prof. Violi dovuto in particolare al principale polifenolo l'oleuropeina che si ritrova nell'olio di oliva sia nella forma legata ad una molecola di glucosio (glicoside), che nella forma non glicata.

“Visti i risultati abbiamo pensato – ha affermato il Prof. Violi – di analizzare se l'aggiunta di oleuropeina, che avevamo identificato come responsabile della diminuzione di glicemia postprandiale, nella preparazione della cioccolata riducesse il picco glicemico: il risultato positivo ottenuto è molto importante, perché questo prodotto arricchito di olio consente ai diabetici di poter assaporare una cioccolata, senza rinunciare al sapore”.

Attività antineoplastica dell'olio extravergine di oliva.

Pubblicati sulla rivista scientifica *Nutrition and Cancer* gli esiti della ricerca sull'attività antineoplastica dell'extravergine di oliva, condotta dal Dipartimento di Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche del Polo pontino dell'Università La Sapienza di Roma, con il contributo dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

L'olio extravergine d'oliva (EVO) è costituito per il 95-99% di trigliceridi, ricchi di acidi grassi insaturi, e per il 0,4-5% di una frazione, detta non saponificabile, ricca di composti polifenolici. Quest'ultima è eterogenea ed è costituita da almeno 36 molecole differenti. E' stato dimostrato che la composizione di questa frazione dipende da numerosi fattori, come ad esempio dal cultivar, dal grado di maturazione dell'oliva e dai fattori agronomici e tecnologici legati alla produzione dell'EVO. Negli ultimi anni, diversi lavori scientifici hanno dimostrato che i composti polifenolici, contenuti nell'EVO, modulano positivamente diversi marcatori biologici, avvalorando così l'evidenza che esiste una correlazione tra Dieta Mediterranea e salute. Infatti, dati epidemiologici indicano che il regolare consumo di EVOO è stato associato ad una minore insorgenza di patologie tumorali, compreso il cancro della vescica, suggerendo il potenziale ruolo

protettivo della frazione polifenolica che si concentra nelle urine. Inoltre, diversi ricerche hanno dimostrato che gli estratti fenolici, provenienti dalle foglie o dalle olive, posseggono la capacità di inibire la crescita di diverse linee tumorali umane.

Oleocantale.

L'equipe di medici del Centro di Scienze Chimiche di Monell, dipartimento di Farmacologia e Tossicologia, Università delle Scienze di Philadelphia e del Dipartimento di Chimica, Università della Pennsylvania, Philadelphia: *Gary K. Beauchamp, Russell S.J. Keast, Diane Morett, H. Line, Laura Piket, Olang Hanil, Chi-Ho Lee, Amos B. Smith Jr., Paul A.S. Breslin*, hanno condotto una ricerca sull'oleocantale, contenuto in un olio extravergine d'oliva di nuova spremitura. Un composto la cui acrimonia induce una forte sensazione di acidità al livello della gola, non dissimile rispetto a quella determinata da soluzioni del farmaco anti-infiammatorio non steroideo ibuprofene. La ricerca dimostra che tale simile percezione sembra rappresentare un indicatore di un'attività farmacologia condivisa, laddove l'oleocantale agisce quale composto anti-infiammatorio naturale con una potenza ed un profilo incredibilmente simili a quelli dell'ibuprofene.

SIAMO ARTIGIANI DELL'OLIO



C'era una volta una strada che dal mare di Tarquinia arrivava fino a Roma. Quella strada si chiamava *Vicus Tuscus*: una delle più antiche e importanti strade dell'antica Roma attraverso cui arrivavano i prelibati prodotti della terra etrusca. Sono trascorsi secoli ma il tempo non ha cancellato la strada che per noi di frantoio Tuscus è oggi anche il racconto dei paesaggi e dei borghi della Tuscia.

Noi del frantoio Tuscus produciamo olio extravergine lavorando esclusivamente olive italiane con l'obiettivo di dare una risposta positiva alle necessità, alla salute e al benessere dei cittadini. Sappiamo quanto sia importante che nella nostra alimentazione siano presenti cibi con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie,

come l'olio dalle olive, per contrastare molte patologie ad iniziare da quelle del sistema cardiocircolatorio. Questi benefici, come sottolineato dai medici e dai ricercatori, dipendono dalla qualità dell'olio e da come viene prodotto, partendo dalla qualità delle olive, dalla tecnologia utilizzata, dalla competenza, professionalità ed etica del Mastro Oleario. Sono i principi di chi come noi lavora in un frantoio artigiano.



Associazione dei Mastri Oleari

“Siamo orgogliosi di firmare il nostro olio, l'olio del frantoio artigiano Tuscus: il consumatore ha il diritto di sapere chi è colui che ha prodotto l'olio che ha scelto. Per noi qualità significa garantire al consumatore un prodotto buono, sano e nutriente a un prezzo giusto con una certificazione della qualità del prodotto e una garanzia del processo di produzione. Il nostro programma EVOROUTINE, la nostra produzione di oli di qualità, il nostro lavoro per un cibo sano e nutriente, vuole essere anche un modesto contributo per un'Italia migliore.”

Giampaolo Sodano (Mastro oleario)
Fabrizia Cusani (blendmaster)

[illegible]

[illegible]

Stampato a Dicembre 2021
dalla Tipografia Bajocchi
Via Venezia Giulia, 5 - Viterbo

