

The image features a light beige background with faint, stylized olive branches in the corners. The branches consist of several long, slender leaves and a few circular olives. The central text is the primary focus.

Thousand  
○ lives

## Uleiul de măsline și dieta mediteraneană

Dieta mediteraneană este recunoscută la nivel mondial ca un stil de viață sănătos.

Nucleul dietei mediteraneene este uleiul de măsline și în special uleiul de măsline verzi din măsline necoapte (ulei de măsline necopt sau "ulei ombilical", cum îl numeau grecii antici).

**Puterea uleiului de măsline se bazează pe componentele sale fenolice.**

Prin numeroase cercetări s-a dovedit acum că proprietățile de protecție a sănătății ale uleiului de măsline nu sunt legate doar de aportul de lipide mononesaturate bune, ci mai ales de aportul de microcomponente cunoscute sub numele de polifenoli din uleiul de măsline.

Aceste componente ajută organismul să funcționeze fără probleme și acționează pentru a preveni diverse boli.



## Polifenoli: agenți antioxidanți puternici

**Polifenolii** - oleocanthal, oleaceină, oleuropeină și diferiții săi agliconi, ligstrozidă și vanilină - sunt substanțe formate din compuși timpurii conținuți în fructele de măslină și sunt principalele substanțe antioxidante ale uleiului de măslină, având un efect pozitiv dovedit asupra sănătății umane.

Din 2012, Uniunea Europeană a aprobat o mențiune de sănătate pentru componentele fenolice ale uleiului de măslină, pe baza unor studii clinice extinse:

**Mențiunea de sănătate aprobată 432/2012:**

**Polifenolii uleiului de măslină ajută la protejarea lipidelor din sânge în fața stresului oxidativ.**

**Oleocanthal: derivatul fenolic cu o acțiune biologică puternică care contribuie la protejarea sănătății noastre.**

**5 mg de compuși fenolici specifici pe zi oferă protecție împotriva oxidării colesterolului**

A decorative graphic of an olive branch with olives and leaves, rendered in a light tan color, is positioned on the left and right sides of the page, framing the central text.

**ULEI DE MĂSLINE EXTRAVIRGIN BOGAT ÎN  
POLIFENOLI  
STUDII CLINICE LA NIVEL MONDIAL**





Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Nutrition

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/clnu>



Randomized Control Trials

Rich oleocanthal and oleacein extra virgin olive oil and inflammatory and antioxidant status in people with obesity and prediabetes.  
The APRIL study: A randomised, controlled crossover study



## Spania

Studiu randomizat, dublu-orb, încrucișat, realizat la persoane cu vârsta cuprinsă între 40 și 65 de ani cu obezitate (IMC 30-40 kg/m<sup>2</sup>) și prediabet (HbA1c 5,7-6,4%). Intervenția a constat în înlocuirea timp de 1 lună a uleiului folosit pentru alimente, atât crude, cât și gătite, cu EVOO sau OO (508 vs 76 mg/kg)

Rezultate: Au fost înrolați în total 91 de pacienți (33 bărbați și 58 femei).

O scădere a interferonului- $\gamma$  a fost observată după tratamentul cu EVOO (P 0,041).

Statusul antioxidant total a crescut și peroxizii lipidici și organici au scăzut după tratamentul cu EVOO (P < 0,05).

Scăderi ale greutății, IMC și glicemiei (p < 0,05) au fost constatate după tratamentul cu EVOO și nu cu OO.

Concluzii: Tratamentul cu EVOO bogat în oleocanthal și oleaceină a îmbunătățit diferențiat starea oxidativă și inflamatorie la persoanele cu obezitate și prediabet.



ELSEVIER

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/NTR](http://www.elsevier.com/locate/NTR)

## Communication

**Daily olive oil intake is feasible to reduce trigeminal neuralgia facial pain: A pilot study**Melissa L. Moreno<sup>a</sup>, Susan S. Percival<sup>a</sup>, Debra Lynch Kelly<sup>b</sup>, Wendy J. Dahl<sup>a,\*</sup><sup>a</sup>Food Science and Human Nutrition Department, University of Florida/Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS), Gainesville, FL 32611<sup>b</sup>Department of Biobehavioral Nursing Science, College of Nursing, University of Florida, Gainesville, FL 32610

## ARTICLE INFO

## Article history:

Received 2 August 2023

Revised 29 December 2023

Accepted 7 January 2024

## Keywords:

Trigeminal neuralgia

Penn Facial Pain Scale

36-Item Short Form Survey

Extra virgin olive oil

Facial pain

Demyelination

Diet quality

## ABSTRACT

Extra virgin olive oil (EVOO) is thought to contribute to neuroprotection and, thus, may influence pain symptoms experienced by adults with demyelination-related trigeminal neuralgia (TN). This study aimed to determine the feasibility of daily intake of EVOO and its potential to alleviate facial pain of TN. Adults, self-reporting as female and affected by TN, were enrolled in a 16-week nonblinded, parallel study. After a 4-week baseline, participants were randomized to 60 mL/day EVOO or control (usual diet and no supplemental EVOO) for 12 weeks. Participants completed a daily questionnaire on pain intensity and compliance, the Penn Facial Pain Scale weekly, the 36-Item Short Form Survey monthly, and dietary assessment during baseline and intervention. Participants ( $n = 52$ ;  $53.3 \pm 12.9$  years) were recruited nationally; 42 completed the study. The EVOO group, with 90% intake compliance, showed significant decreases in the Penn Facial Pain Scale items of interference with general function, interference with orofacial function, and severity of pain from baseline, whereas the control group showed no improvements. EVOO benefit, compared with control, trended for the interference with orofacial function ( $P = .05$ ). The 36-Item Short Form Survey items of role limitations resulting from emotional problems and role limitations from physical health favored EVOO. The EVOO group significantly improved their Healthy Eating Index 2015 component scores of fatty acids (primarily from increased oleic acid), sodium, and refined grains. EVOO intake of 60 mL/day was feasible for participants experiencing TN and may mitigate pain and improve quality of life. This trial was registered at [clinicaltrials.gov](https://clinicaltrials.gov) (NCT05032573).

**SUA**

**Uleiul de măsline extravirgin (EVOO) și simptomele de durere experimentate de adulții cu nevralgie trigeminală (TN) legată de demielinizare.**

16 săptămâni non-orb, studiu paralel. Participanții au fost randomizați la 60 ml/zi EVOO sau control timp de 12 săptămâni.

42 au finalizat studiul. Grupul EVOO, cu un grad de respectare a administrării de 90%, a arătat scăderi semnificative ale elementelor de interferență din scara de durere facială Penn cu funcția generală, interferență cu funcția orofacială și severitate a durerii de la momentul inițial, în timp ce grupul de control nu a arătat îmbunătățiri. Aportul de EVOO de 60 ml/zi a fost fezabil pentru participanții care se confruntă cu TN și poate atenua durerea și îmbunătăți calitatea vieții





Article

# Acute Antiplatelet Effects of an Oleocanthal-Rich Olive Oil in Type II Diabetic Patients: A Postprandial Study

Maria Efthymia Katsa <sup>1</sup>, Kleopatra Ketselidi <sup>1</sup>, Marianna Kalliostra <sup>1</sup>, Anastasios Ioannidis <sup>2</sup> ,  
Andrea Paola Rojas Gil <sup>2</sup> , Panagiotis Diamantakos <sup>3</sup>, Eleni Melliou <sup>3</sup>, Prokopios Magiatis <sup>3</sup> and  
Tzortzis Nomikos <sup>1,\*</sup>

## GRECIA

În acest studiu randomizat, single-orb, încrucișat, zece pacienți cu DM2 au consumat cinci mese izocalorice care conțineau pâine albă combinată cu: (i) unt, (ii) unt și 400 mg ibuprofen, (iii) 40 ml OO (conținut fenac < 10 mg/Kg), (iv) 40 ml OO cu 250 mg/Kg oleocanthal și (v) 40 ml OO cu 500 mg/Kg oleocanthal.

O reducere susținută (90-240 min) dependentă de doză a sensibilității trombocitelor atât la ADP (50-100%), cât și la TRAP (20-50%) a fost observată după mesele cu oleocanthal în comparație cu mesele cu OO sau unt.



Efectul antiplachetar al OO care conține 500 mg/kg oleocanthal a fost comparabil cu cel al mesei cu ibuprofen.

În concluzie, consumul de mese care conțin OO bogat în oleocanthal poate reduce activitatea trombocitară în perioada postprandială, indiferent de hiperglicemia postprandială și lipidemie.

OO = olive oil

Article

## Extra-Virgin Olive Oil Enhances the Blood–Brain Barrier Function in Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial

Amal Kaddoumi <sup>1,2,\*</sup> , Thomas S. Denney, Jr. <sup>2,3</sup>, Gopikrishna Deshpande <sup>2,3,4,5,6,7,8,9</sup>, Jennifer L. Robinson <sup>2,3,4</sup> , Ronald J. Beyers <sup>3</sup>, David T. Redden <sup>10</sup>, Domenico Praticò <sup>11</sup>, Tassos C. Kyriakides <sup>12</sup>, Bonian Lu <sup>3</sup>, Anna N. Kirby <sup>13</sup>, Darren T. Beck <sup>14</sup> and Nancy D. Merner <sup>15</sup>

### SUA

Studiul a examinat efectul consumului zilnic de ulei de măsline rafinat (ROO) și EVOO timp de 6 luni la subiecții MCI asupra permeabilității BBB (permeabilitatea barierei hematoencefalice) (evaluată prin RMN cu contrast îmbunătățit) și a funcției creierului (evaluată folosind RMN funcțional)

Douăzeci și șase de participanți cu MCI (deficiență cognitivă ușoară) au fost randomizați, iar 25 de participanți au finalizat studiul.

EVOO a îmbunătățit semnificativ evaluarea demenței clinice (CDR) și scorurile comportamentale. EVOO a redus, de asemenea, permeabilitatea BBB și a îmbunătățit conectivitatea funcțională.

Mai mult, EVOO și ROO au redus semnificativ rapoartele A $\beta$ 42/A $\beta$ 40 (raport de determinare a bolii Alzheimer) și p-tau/t-tau din sânge, sugerând că ambele au modificat procesarea și clearance-ul A $\beta$ .

În concluzie, EVOO și ROO au îmbunătățit scorurile CDR și comportamentale; doar EVOO a îmbunătățit conectivitatea creierului și a redus permeabilitatea BBB, sugerând că biofenolii EVOO au contribuit la un astfel de efect.



## Extra virgin olive oil high in polyphenols improves antioxidant status in adults: a double-blind, randomized, controlled, cross-over study (OLIVAUS)

Katerina Sarapis<sup>1</sup>  · Elena S. George<sup>1,2</sup>  · Wolfgang Marx<sup>1,3</sup>  · Hannah L. Mayr<sup>4,5,6</sup>  · Jane Willcox<sup>1,7,13</sup>  · Tammy Esmaili<sup>8</sup>  · Katie L. Powell<sup>9</sup> · Oladayo S. Folasire<sup>9</sup> · Anna E. Lohning<sup>9</sup> · Manohar Garg<sup>10</sup> · Colleen J. Thomas<sup>11</sup>  · Catherine Itsiopoulos<sup>4,12</sup>  · George Moschonis<sup>1</sup> 

### AUSTRALIA


Într-un studiu încrucișat dublu-orb, 50 de participanți au fost randomizați la numărul de ml consumați: 60 ml/zi de HPOO (320 mg/kg polifenoli) sau LPOO (86 mg/kg polifenoli) timp de trei săptămâni.

Ox-LDL plasmatic a scăzut cu 6,5 mU/ml (95% CI -12,4 până la -0,5) și TAC a crescut cu 0,03 mM (95% CI 0,006-0,05) numai în grupul cu HPOO.

În subgrupul cu obezitate abdominală, ox-LDL a scăzut cu 13,5 mU/ml (95% CI -23,5 până la -3,6) și TAC a crescut cu 0,04 mM (95% CI -0,006-0,07) numai după consumul de HPOO.

În subgrupul cu inflamație, hs-CRP a scăzut cu 1,9 mg/L (95% CI -3,7 până la -0,1) numai în grupul cu HPOO.

## Buccopharyngeal route administered high polyphenolic olive oil and COVID-19: A pilot clinical trial

Francisco Rodríguez-Argente<sup>1</sup>  | María Alba-Domínguez<sup>2</sup> |  
María P. Díaz-Martínez<sup>1</sup> | Cristian Díaz-Vergara<sup>1</sup> | Belén Díaz-Márques<sup>1</sup> |  
Paloma Ferrero-Ortega<sup>1</sup> | Ana C. Gil-Adrados<sup>3</sup> | Lorena Gómez-Bernardo<sup>1</sup> |  
Laura Gordo-Murillo<sup>1</sup> | Elsa Humanes-de la Fuente<sup>1</sup> | Jesús Jurado-Palomo<sup>1</sup> |  
Ángel Ortega-González<sup>1</sup> | Juana Machado-Gallas<sup>3</sup> | Álvaro Moreno-Ancillo<sup>1</sup> |  
Gerardo Ávila-Martín<sup>3</sup> | Ana C. Marín-Guerrero<sup>3</sup> | Joaquín Álvarez-Gregori<sup>1</sup>

**Conclusion and Relevance:** Among full-vaccinated adults recent infected with COVID-19, a daily intake of tiny quantities of oromucosal administered high polyphenolic olive oil before infection significantly improved the time to symptom resolution. This finding strongly support the appropriateness of further deep research on the use of oromucosal administered high polyphenolic olive oil as an effective immune strategy against COVID-19.

SPANIA

2 ml EVOO pe zi

400 mg/kg

Reducerea duratei simptomelor





Review

## Anti-Cancer, Anti-Angiogenic, and Anti-Atherogenic Potential of Key Phenolic Compounds from Virgin Olive Oil

Ana Dácil Marrero <sup>1,2,3</sup> , Ana R. Quesada <sup>1,2,3</sup> , Beatriz Martínez-Poveda <sup>1,2,4</sup> and Miguel Ángel Medina <sup>1,2,3,\*</sup>



Systematic Review

## Oleocanthal, an Antioxidant Phenolic Compound in Extra Virgin Olive Oil (EVOO): A Comprehensive Systematic Review of Its Potential in Inflammation and Cancer

María González-Rodríguez <sup>1,2</sup> , Djedjiga Ait Edjoudi <sup>1</sup> , Alfonso Cordero-Barreal <sup>1</sup> , Mariam Farrag <sup>1</sup>,  
María Varela-García <sup>1</sup>, Carlos Torrijos-Pulpón <sup>1</sup>, Clara Ruiz-Fernández <sup>1</sup> , Maurizio Capuzzo <sup>3</sup> ,  
Alessandro Ottaiano <sup>4</sup> , Francisca Lago <sup>5</sup>, Jesús Pino <sup>1,\*</sup>, Yousof Farrag <sup>1,\*</sup> and Oreste Gualillo <sup>1</sup>

REVIEW ARTICLE


Food Science & Nutrition WILEY

## Effect of olive oil phenols on oxidative stress biomarkers: A systematic review and dose–response meta-analysis of randomized clinical trials

Seyedeh-Masomeh Derakhshandeh-Rishehri<sup>1</sup> | Asma Kazemi<sup>2</sup> | Sung Ryul Shim<sup>3</sup> |  
Mostafa Lotfi<sup>4</sup> | Shabnam Mohabati<sup>4</sup> | Mehran Nouri<sup>4,5,6</sup> | Shiva Faghhi<sup>2,4</sup>

*Review*

# **Is Extra Virgin Olive Oil the Critical Ingredient Driving the Health Benefits of a Mediterranean Diet? A Narrative Review**

Mary M. Flynn <sup>1,\*</sup>, Audrey Tierney <sup>2</sup>  and Catherine Itsiopoulos <sup>3</sup>

**Din 281 de articole recuperate, 34 de articole au îndeplinit criteriile noastre de includere și au fost incluse.**






**În comparație cu alte grăsimi alimentare și diete cu conținut scăzut de grăsimi, EVOO este superior în gestionarea biomarkerilor clinici, inclusiv scăderea tensiunii arteriale și a LDL-c, creșterea HDL-c protector, îmbunătățirea controlului glicemic și gestionarea greutateii.**

**Efectele protectoare ale EVOO se datorează probabil conținutului său de polifenoli, mai degrabă decât conținutului de grăsimi mononesaturate. Prin urmare, este important să se promoveze utilizarea regulată a EVOO în contextul unor modele alimentare sănătoase, cum ar fi dieta mediteraneană, pentru beneficii maxime pentru sănătate.**



Article

## The Effect of High Polyphenol Extra Virgin Olive Oil on Blood Pressure and Arterial Stiffness in Healthy Australian Adults: A Randomized, Controlled, Cross-Over Study

Katerina Sarapis <sup>1</sup>, Colleen J. Thomas <sup>2</sup>, Johanna Hoskin <sup>1</sup>, Elena S. George <sup>1,3</sup> , Wolfgang Marx <sup>1,4</sup> , Hannah L. Mayr <sup>5,6,7</sup> , Greg Kennedy <sup>8</sup> , Andrew Pipingas <sup>8</sup>, Jane C. Willcox <sup>1</sup>, Luke A. Prendergast <sup>9</sup>, Catherine Itsiopoulos <sup>5,10</sup> and George Moschonis <sup>1,\*</sup> 


**Investigarea efectului uleiului de măsline extravirgin cu conținut ridicat de polifenoli (HPOO) versus uleiul de măsline cu conținut scăzut de polifenoli (LPOO) asupra tensiunii arteriale (BP) și rigidității arteriale la adulții australieni sănătoși.**

**Într-un studiu dublu-orb, randomizat, controlat, 50 de participanți (cu vârsta de  $38,5 \pm 13,9$  ani, 66% femei) au fost randomizați să consume 60 ml/zi fie HPOO (360 mg/kg polifenoli), fie LPOO (86 mg/kg polifenoli) timp de trei săptămâni. După o perioadă de curățare de două săptămâni, participanții au trecut la a consuma uleiul alternativ. O scădere semnificativă a tensiunii arteriale sistolice periferice și centrale (PAS) cu 2,5 mmHg (95% CI -4,7 până la -0,3) și, respectiv, 2,7 mmHg (95% CI -4,7 până la -0,6), a fost observată după consumul de HPOO.**

RESEARCH ARTICLE



## Effect of polyphenol-rich extra-virgin olive oil on lipid profile and inflammatory biomarkers in patients undergoing coronary angiography: a randomised, controlled, clinical trial

Nafiseh Khandouzi<sup>a</sup>, Ali Zahedmehr<sup>b</sup> and Javad Nasrollahzadeh<sup>a</sup> 

<sup>a</sup>Department of Clinical Nutrition & Dietetics, National Nutrition, and Food Technology Research Institute, Faculty of Nutrition Sciences and Food Technology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran; <sup>b</sup>Cardiovascular Intervention Research Center, Rajaie Cardiovascular, Medical & Research Center, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

### ABSTRACT

The present study was conducted to compare the effects of high polyphenol extra-virgin olive oil (EVOO) with low polyphenol refined olive oil (ROO) on some cardiovascular risk factors in patients undergoing coronary angiography. In a randomised, controlled, parallel-arm, clinical trial, 40 patients with at least one classic cardiovascular risk factor who referred to coronary angiography were randomly allocated to two groups and received 25 mL EVOO or ROO daily for 6 weeks. Plasma LDL-cholesterol significantly reduced in EVOO group ( $-9.52 \pm 20.44$  vs  $8.68 \pm 18.77$  mg/dL,  $p = .007$  for EVOO and ROO respectively). EVOO resulted in a significant reduction in plasma CRP ( $-0.40 \pm 0.52$  vs  $0.007 \pm 0.42$  mg/L,  $p = .01$  for EVOO and ROO respectively) and increased ex-vivo whole blood LPS-stimulated IL-10 production ( $12.13 \pm 33.64$  vs  $-17.47 \pm 49.04$  pg/mL,  $p = .035$  for EVOO and ROO respectively). Daily consumption of polyphenol-rich EVOO in subjects who have been under medical treatment with risk-reducing agents could additionally improve LDL-C and selected inflammatory markers.

**Trial Registration Number:** NCT03796780

### ARTICLE HISTORY

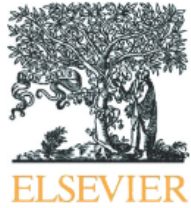
Received 26 June 2020  
Revised 20 October 2020  
Accepted 20 October 2020

### KEYWORDS

Extra-virgin olive oil; refined olive oil; lipid profile; inflammatory markers

40 de pacienți, 25 ml EVOO zilnic timp de 6 săptămâni  
=> Reducerea colesterolului LDL și a markerilor inflamatori.

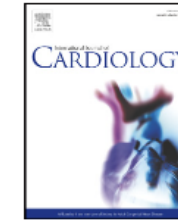




Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## International Journal of Cardiology

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ijcard](http://www.elsevier.com/locate/ijcard)



### Post-prandial effects of high-polyphenolic extra virgin olive oil on endothelial function in adults at risk for type 2 diabetes: A randomized controlled crossover trial☆



Valentine Y. Njike<sup>a,b,\*</sup>, Rockiy Ayettey<sup>a,b</sup>, Judith A. Treu<sup>a,b</sup>, Kimberly N. Doughty<sup>a,b</sup>, David L. Katz<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Yale-Griffin Prevention Research Center, United States of America

<sup>b</sup> Griffin Hospital, Derby, CT (VN, RA, JT, KD, DK), United States of America

Studiu randomizat, controlat, dublu-orb, încrucișat pe 20 de adulți.

EVOO cu conținut ridicat de polifenoli îmbunătățește semnificativ EF (fracția de ejeție a ventriculului stâng), în timp ce uleiul de măsline rafinat nu.

# Oleocanthal: derivatul fenolic cu acțiune biologică puternică

## Studii clinice:

Are acțiune antiinflamatorie similară cu ibuprofenul (Fitochimie: activitate asemănătoare ibuprofenului în uleiul de măsline extravirgin. Beauchamp, Gary K. și colab. *Natura* (2005), 437(7055), 45-46)

Are un efect pozitiv asupra bolii Alzheimer, încetinind progresia acesteia ("Uleiul de măsline extravirgin bogat în oleocanthal îmbunătățește efectul donepezilului prin reducerea încărcăturii amiloid- $\beta$  și a toxicității asociate într-un model de șoarece pentru boala Alzheimer" Batarseh YS, Kaddoumi A., *J Nutr Biochem*. 2018 mai; 55:113-123)

Uleiurile de măsline bogate în oleocanthal ajută la reducerea cheagurilor de sânge (*Journal of Functional Foods* 36 (2017) 84-93)

Efectul benefic al oleocanthalului împotriva melanomului malign al pielii (*Nutr Cancer*. 2016 Ju; 68(5):873-7)

Oleocanthalul și derivații săi acționează împotriva bolilor inflamatorii ale articulațiilor (*Arthritis Rheum*. 2010 Jun; 62(6):1675-82)

Oleocanthalul are un efect benefic asupra melanomului (*Oncol Rep*. 2017 Jan; 37(1):483-491)

Consumul zilnic de ulei de măsline bogat în oleocanthal și oleazină pare să aibă un efect pozitiv asupra pacienților cu leucemie limfocitară cronică (efectul intervenției dietetice cu ulei de măsline extravirgin cu conținut ridicat de oleocanthal și oleaceină la pacienții cu leucemie limfocitară cronică un studiu pilot – studiu clinic intervențional 2018/2019)1



# STUDIUL OleoMetS

**Studiul OleoMetS este un studiu clinic care investighează efectele unei intervenții dietetice sau a unui supliment pe bază de ulei de măsline, cunoscut sub numele de „oleo”, asupra sănătății metabolice și a factorilor de risc cardiovasculari. De obicei, astfel de studii urmăresc să analizeze influența uleiului de măsline asupra markerilor biologici, inflamației, nivelului de lipide din sânge și altor parametri relevanți pentru sănătatea metabolică.**

**Studiul poate include participanți care urmează o dietă mediteraneană sau care consumă o cantitate semnificativă de ulei de măsline, cu scopul de a evalua beneficiile potențiale ale acestui aliment asupra stării de sănătate generale, în special în ceea ce privește riscurile cardiace și metabolice.**

## Baza și scopul studiului OleoMetS

**HPEVOO a fost puternic legat de mai multe beneficii pentru sănătatea cardiovasculară, în principal datorită proprietăților sale antioxidante și antiinflamatorii.**

**Studiul EUROLIVE, un studiu multicentric european, a demonstrat că consumul zilnic de ulei de măsline bogat în polifenoli (366 mg/kg, conținut fenolic; 25 ml, doză zilnică) a redus semnificativ nivelul sanguin al colesterolului oxidat LDL (ox-LDL).**

**O meta-analiză de rețea a raportat îmbunătățirea factorilor de risc cardiovascular ca urmare a consumului de ulei de măsline și o relație doză-răspuns între aportul mai mare de compuși fenolici ai uleiului de măsline și valorile mai scăzute ale ox-LDL.**

**Din ceea ce știm, acesta este primul studiu care investighează efectul unei suplimentări cu HPEVOO asupra sindromului metabolic.**

**Scopul acestui studiu clinic este de a investiga efectul unei suplimentări cu ulei de măsline (extra) virgin (HPEVOO) cu conținut ridicat de fenoli care conține oleocanthal/oleaceină (75%) și aglicon oleuropeină/aglicon ligstrozidă (25%) asupra parametrilor sindromului metabolic.**

Sarapis K, Thomas CJ, Hoskin J, George ES, Marx W, Mayr HL, Kennedy G, Pipingas A, Willcox JC, Prendergast LA, Itsiopoulos C, Moschonis G (2020) The effect of high polyphenol extra virgin olive oil on blood pressure and arterial stiffness in healthy Australian adults: a randomized, controlled, cross-over study. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12082272>

Castaner O, Fito M, Lopez-Sabater MC, Poulsen HE, Nyyssonen K, Schroder H, Salonen JT, De la Torre-Carbot K, Zunft HF, De la Torre R, Baumler H, Gaddi AV, Saez GT, Tomas M, Covas MI (2011) The effect of olive oil polyphenols on antibodies against oxidized LDL. A randomized clinical trial. *Clin Nutr* 30(4):490–493. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2011.01.013>

A network meta-analysis reported improvement of cardiovascular risk factors with olive oil and a dose–response relationship between higher intakes of olive oil phenolic compounds and lower ox-LDL values



## **Sindromul metabolic (MetS)**

**Aproximativ 20-25% din populația adultă la nivel mondial**

**Asociat cu disfuncție endotelială și ateroscleroză, rezultând un risc crescut de boli cardiovasculare (BCV), accident vascular cerebral și diabet zaharat de tip 2 (DM2)**

**Prevalență mai mare în țările dezvoltate din cauza factorilor de stil de viață**

**Riscul de a dezvolta DM de tip 2 este de până la 5 ori mai mare la persoanele cu sindrom metabolic. De asemenea, este asociat cu (aproximativ) dublarea riscului de boli cardiovasculare**

Obunai K, Jani S, Dangas GD. Cardiovascular morbidity and mortality of the metabolic syndrome. Med Clin North Am. 2007 Nov;91(6):1169-84.

Ford ES, Li C, Sattar N. Metabolic syndrome and incident diabetes: current state of the evidence. Diabetes Care. 2008 Sep;31(9):1898-904.

## Criterii de includere și excludere

**Diagnosticul sindromului metabolic conform Asociației Americane a Inimii; Criteriile Institutului Național al Inimii, Plămânilor și Sângelui (AHA/NHLBI, 2005), doar 3 din următoarele 5 criterii sunt necesare<sup>5</sup> :**

**Adult (30 - 70 ani)**

**Consimțământul în cunoștință de cauză semnat**

**Circumferința taliei  $\geq 102$  cm (40 inchi) la bărbați și  $\geq 88$  cm (35 inchi) la femei**

**Trigliceridele  $\geq 150$  mg/dL (1,7 mmol/L)**

**HDL  $< 40$  mg/dL (1,03 mmol/L) la bărbați;  $< 50$  mg/dl (1,29 mmol/l) la femei**

**Tensiune arterială  $\geq 130 / 85$  mmHg**

**Glucoză la repaus alimentar  $\geq 100$  mg/dL (5,6 mmol/L)**

**Criterii de excludere:**

**Femei însărcinate**

**Diagnosticul unui anumit tip de neoplazie**

**Boli inflamatorii în curs de desfășurare (boala Crohn, colita ulcerativă)**

**Persoane cu boli cardiovasculare severe (boală coronariană, aritmii, boli cardiace congenitale, boli ale valvelor cardiace).**

**Alergii la ulei de măsline, flori, polen, măsline**



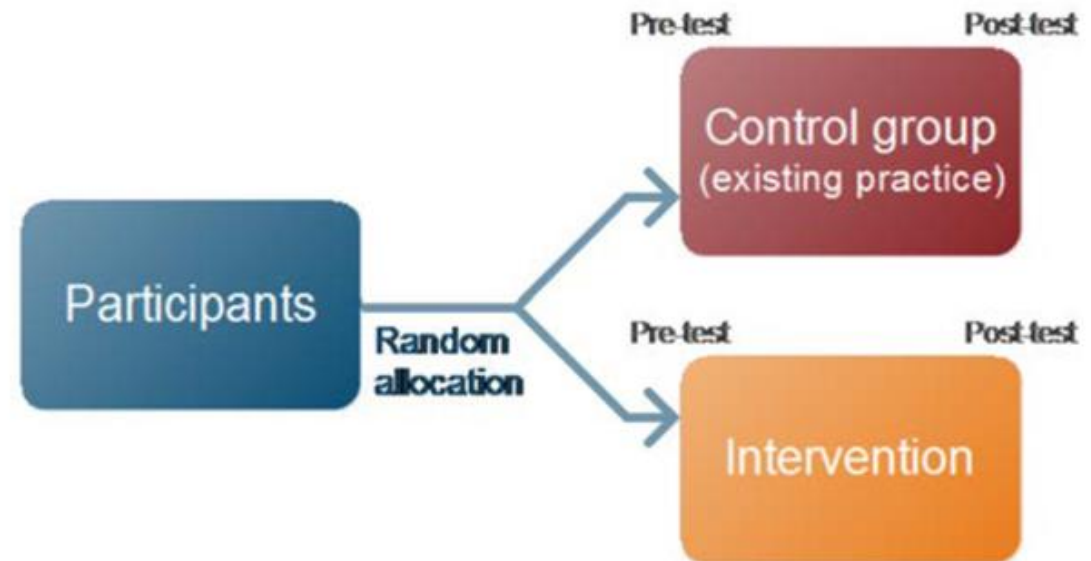
## Intervenție

Consum de 3 luni de supliment HPEVOO

-Grup de tratament: Consum zilnic de supliment bogat în oleocanthal 10 mg.

- Grupul de control: Consumul zilnic al unui placebo cu aspect similar (dublu-orb, atât participanții, cât și cercetătorii nu știu) pentru a preveni influențarea acestora.

- Durata: 12 săptămâni.



## **Măsurători de rezultate primare și secundare**

**Principala măsură a rezultatului este efectul asupra lipidelor**

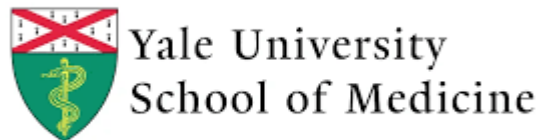
**Măsurătorile secundare ale rezultatelor sunt efectul asupra FBS, HbA1C, PA, modificări ale obezității abdominale/circumferinței taliei, IMC, CRP, LFT, RFT și nivelurilor de acid uric.**



## Cercetători de la 4 universități



UNIVERSITY *of*  
**NICOSIA**



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
UNIVERSITY OF CRETE

# Suplimentul alimentar inovator

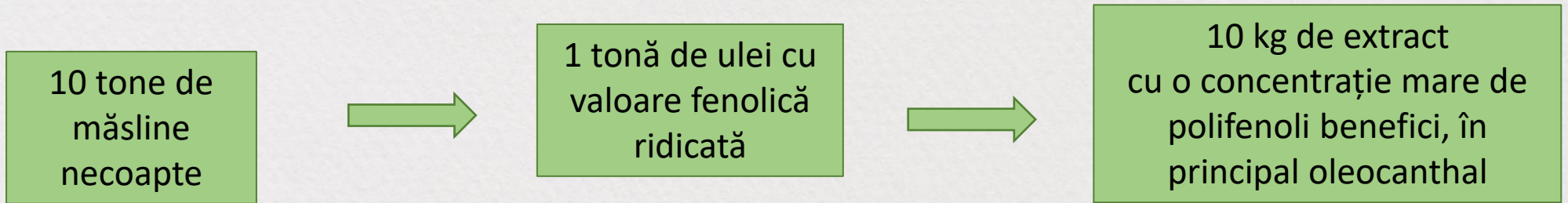
După 20 de ani de cercetare, profesorii de la Departamentul de Farmacie al Universității Naționale și Kapodistriane din Atena au descoperit un brevet global:

Ei au dezvoltat o metodă inovatoare, ecologică, la scară largă, pentru izolarea selectivă a componentelor fenolice ale uleiului de măsline, în special a oleocanthalului, care ajută corpul uman într-o multitudine de moduri.

*Puterea dietei mediteraneene  
concentrată într-o capsulă*



# "Secretul de aur"



**Singurul supliment nutritiv cu cel mai mare conținut de ingredient bioactiv oleocanthal per capsulă, care este absorbit direct de organism**

**Oleocanthalul este cel mai puternic polifenol și este izolat din ulei de măsline extravirgin grecesc cu valoare fenolică ridicată, printr-o metodă brevetată**

**Cu componente fenolice suplimentare ale uleiului de măsline, cum ar fi oleazină, aglicon oleuropeină și aglicon ligstrozidă, cunoscute pentru proprietățile lor benefice**

**Secretul sănătății și longevității  
5 mg polifenoli de ulei de măsline verde extravirgin per capsulă**

**Thousand lives**

**OLEOCANTHAL**  
Ελιξίριο Υγείας και Μακροζωίας  
Secret of Health and Longevity

500 POLYPHENOLS  
500mg/500caps  
40 ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ  
ΑΓΟΥΡΕΛΛΑΙΟ ΚΟΡΕΑΣ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
500 SUPPLEMENT

500/cap 30 caps

**OLEOCANTHAL**  
Ελιξίριο Υγείας και Μακροζωίας  
Secret of Health and Longevity

ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ ΑΠΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΑΓΟΥΡΕΛΛΑΙΟ / ΕΥΟΟ POLYPHENOLS  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ / FOOD SUPPLEMENT

GLUTEN FREE SUGAR FREE SODIUM FREE VEGAN NON GMO





- GLUTEN FREE
- SUGAR FREE
- SODIUM FREE
- VEGAN
- NON GMO

**Συστατικά:** Εκχύλισμα ελαιολάδου 5 mg (ελαϊκανθάλι, ελαιασίνη, άγλυκο της ελαιωπαχής, άγλυκο του ημικρασίδη, ταρασίλη, υδροξυμυρασίλη), μικροκρυσταλλική κυταρίνη, πολυσιθιλενογλυκόλη 400, διοξείδιο του πυριτίου, στεατικό μαγνήσιο.

**Συνιστώμενη ημερήσια δόση:** 1 με 2 κάψουλες την ημέρα πριν το γεύμα.

**Προειδοποιήσεις:** Να μη γίνεται υπέρβουση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκειστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

**Να φυλάσσεται σε ξηρό, δροσερό και σκιερό μέρος**

Ο αριθμός γνησιοποίησης στον ΕΟΦ δεν είναι θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 2107793777

Αρ. Γνησιοποίησης ΕΟΦ: 29642/9-3-2024 / Αρ. Δηλ. Ευρεσιτεχνίας : ΕΡ3924081

Υπεύθυνος κυκλοφορίας: **BOTANIC ART IKE**  
 Α/Τ ΒΕΛΟΥΣ 3, ΑΘΗΝΑ-Τ.Κ. 104 47 ΤΗΛ: 211900601 / [www.thousandlives.gr](http://www.thousandlives.gr)  
 Κύπρος-Τοπικός αντιπρόσωπος: C.A Papaellinas Ltd  
 ΤΒ 24018,1700 Λευκωσία / Τηλ: 2274714

# Thousand lives

## OLEOCANTHAL

Ελιξίριο Υγείας και Μακροζωίας  
 Secret of Health and Longevity

ΕΝΟΣ POLYPHENOLS  
 ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ  
 ΑΠΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΕΝΟ  
 ΑΓΟΥΡΕΛΑΙΟ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
 FOOD SUPPLEMENT

5mg/cap

30 caps



Το **Thousand Olives** αποτελεί το απόλυτο ελιξίριο ευζωίας και προσφέρει την υψηλότερη περιεκτικότητα ελαϊκανθάλις ανά κάψουλα σε μορφή που απορροφάται άμεσα από τον οργανισμό.

Η ελαϊκανθάλι, το «κρυφό μυστικό», είναι η πιο ισχυρή πολυφαινόλη και απομονώνεται με πιστοποιημένη μέθοδο από ελληνικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο υψηλής φαινολικής αξίας. Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες συμβάλλει στην:

- ✔ Προστασία των λιπιδίων του αίματος από οξειδωτικό στρες (Επίσημος ισχυρισμός υγείας για τις πολυφαινόλες του ελαιόλαδου σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) αρ. 432/2012)
- ✔ Διατήρηση φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης
- ✔ Διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης και γλυκόζης στο αίμα
- ✔ Σωστή λειτουργία των αρθρώσεων
- ✔ Σωστή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος
- ✔ Μείωση του αισθήματος κόπωσης και αύξηση της αμοιβακής απόδοσης
- ✔ Προστασία των κυττάρων από την πρόωγη γήρανση
- ✔ Διατήρηση φυσιολογικού δείκτη μάζας σώματος

MADE IN GREECE





Thousand  
lives

**Prodot solubil în apă sub formă de pulbere într-o capsulă (30 caps.)  
fără grăsimi, fără calorii, fără gust amar**

**1 capsulă oferă organismului 5 mg de fenoli în formă solubilă în apă, care sunt absorbiți de organism mult mai ușor decât uleiul de măsline 5 mg = 2-3 linguri (20-30 g) ulei de măsline extravirgin cu un conținut fenolic ridicat (20 g = 177 calorii)**

**Compoziție inovatoare produsă exclusiv în Grecia din ulei de măsline obținut prin extracția selectivă a măslinelor verzi special alese, recoltate timpuriu, cultivate organic, cu procese exclusiv naturale/mecanice.**

**Extractul de ulei de măsline din capsulă este stabil timp de 2 ani.**

**Metoda de extracție este protejată de două brevete (Grecia, Europa, SUA, Rusia, Japonia, Australia, Noua Zeelandă)**

**Doza zilnică recomandată: 1 până la 2 capsule, cu 30 minute înainte de masă**

**Prodot notificat SNSMAPS/România**

10 tone de măsline produc 1 tonă de ulei, 10 kg de extract și 100.000 de capsule.  
În funcție de soiul de măsline, 30 de capsule derivă din 1700-6000 de măsline



**Elixirul suprem al bunăstării**  
**cu cel mai mare conținut de oleocanthal per capsulă**  
**într-o formă care este absorbită de organism**

**Oleocanthalul, cel mai puternic polifenol, este izolat printr-o metodă brevetată din uleiul de măsline extravirgin grecesc cu valoare fenolică ridicată**

**Conform studiilor internaționale, contribuie la:**

- Protecția lipidelor din sânge împotriva stresului oxidativ**
- Menținerea tensiunii arteriale normale**
- Menținerea nivelului normal de colesterol și glucoză din sânge**
- Funcționarea corectă a articulațiilor**
- Buna funcționare a sistemului nervos central**
- Reducerea senzației de oboseală și creșterea performanței fizice**
- Protecția celulelor împotriva îmbătrânirii premature**
- Menținerea unui indice de masă corporală normal**



## Sistemul cardiovascular – Diabet

Punctul de plecare de bază al multor boli importante sunt disfuncțiile sistemului cardiovascular legate de colesterolul ridicat, tensiunea ridicată, hiperglicemie etc.

Consumul componentelor fenolice ale uleiului de măsline este recunoscut oficial de UE (Reg. 432/2012) ca având contribuție la prevenirea oxidării lipidelor din sânge din cauza stresului oxidativ și, în special, protejează împotriva oxidării LDL (1,2,3) care este principalul factor în crearea plăcilor ateromatoase, adică principala cauză a bolilor coronariene, atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale.

S-a demonstrat, de asemenea, că aceste componentele fenolice ale uleiului de măsline contribuie semnificativ la scăderea colesterolului LDL și la creșterea HDL (4).

Oleocanthalul, în special, este asociat cu o reducere a agregării trombocitare și o reducere a riscului de formare a cheagurilor de sânge (5). Acțiunea oleocanthalului împotriva agregării trombocitare este mult mai puternică în cazul pacienților diabetici (6).

Polifenolii uleiului de măsline au un efect benefic suplimentar asupra reglării hipertensiunii arteriale și îmbunătățesc funcția endotelială (7-9), în special la pacienții cu diabet zaharat (9) sau la pacienții supuși angiografiei (10).

Un studiu clinic foarte important la pacienții cu prediabet a arătat că un consum de polifenoli din ulei de măsline timp de o lună, a dus la o reducere a nivelului de zahăr din sânge și a indicelui de masă corporală (11).



## Inflamație cronică – Artrită

Inflamația cronică și stresul oxidativ sunt punctul de plecare pentru multe boli neurologice, ortopedice, dermatologice și alte boli importante.

Thousand Olives este bogat în oleocanthal, un ingredient antiinflamator puternic, 100% natural, cu activitate împotriva COX-1 și COX-2.

Thousand Olives conține, de asemenea, o concentrație mare de oleazină, un puternic inhibitor de LOX.

S-a constatat că activitatea oleocanthalului este similară cu cea a ibuprofenului, un medicament antiinflamator sintetic nesteroidian utilizat pe scară largă (12).

Studiile au arătat că oleocanthalul poate ajuta la reducerea inflamației în diferite boli cu componentă inflamatorie prin protejarea organismului. Există descoperiri importante în boli precum artrita (13) și inflamația neuronală (14) cu experimente in vivo și in vitro.

Rezultatele studiilor clinice arată acțiunea componentelor fenolice chiar și pentru inflamațiile pielii cauzate de terapia fotodinamică (15).

Combaterea inflamației cronice este unul dintre cei mai importanți factori care asigură o îmbătrânire sănătoasă.

## Boli neurodegenerative

Tulburările neurodegenerative provoacă o serie de boli legate de funcția mentală.

Toxinele precum  $\beta$ -amiloidul și proteinele T (tau) anormale contribuie la astfel de boli.

Studiile au arătat că oleocanthalul poate ajuta la eliminarea acestor toxine din creier, singur sau în sinergie cu medicamentele (de exemplu, donepezil) și poate ajuta la încetinirea progresiei bolilor precum boala Alzheimer. (16-18)

Într-un studiu clinic efectuat în Grecia, s-a constatat că un consum zilnic de ulei de măsline cu conținut ridicat de fenoli de către pacienții cu insuficiență cognitivă ușoară (MCI, un precursor al bolii Alzheimer) a fost asociat cu o îmbunătățire semnificativă a funcției cognitive (19).

Rezultate benefice similare au fost obținute și dintr-un studiu din SUA (20), unde s-a constatat efectul fenolilor din uleiul de măsline asupra îmbunătățirii funcției barierei hematoencefalice și a conectivității creierului pacienților.

Un efect benefic a fost observat și în cazul sclerozei multiple la om (21) sau la modele animale de encefalită autoimună. (22)



## BIBLIOGRAPHY

1. European Community. Council Regulation No. 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. *Off. J. Eur. Communities* 2012, L 136, 1–40.
2. M Fitó et al. Anti-inflammatory effect of virgin olive oil in stable coronary disease patients: a randomized, crossover, controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2008 ;62(4):570-4
3. M Fitó, et al. Antioxidant effect of virgin olive oil in patients with stable coronary heart disease: a randomized, crossover, controlled, clinical trial. *Atherosclerosis*, 2005, 181(1):149-58
4. Covas M.I. et al. The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors: a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2006 Sep 5;145(5):333-41.
5. Agrawal, K et al Oleocanthal-rich extra virgin olive oil demonstrates acute anti-platelet effects in healthy men in a randomized trial. *Journal of Functional Foods*,36, 84-93, 2017.
6. Katsa, M.E.; Ketselidi, K.; Kalliostra, M.; Ioannidis, A.; Rojas Gil, A.P.; Diamantakos, P.; Melliou, E.; Magiatis, P.; Nomikos, T. Acute Antiplatelet Effects of an Oleocanthal-Rich Olive Oil in Type II Diabetic Patients: A Postprandial Study. *Int. J. Mol. Sci.* 2024, 25, 908.
7. Rafael Moreno-Luna et al. Olive oil polyphenols decrease blood pressure and improve endothelial function in young women with mild hypertension. *Am J Hypertens* 2012 Dec;25(12):1299-304
8. Sarapis, K. et al The Effect of High Polyphenol Extra Virgin Olive Oil on Blood Pressure and Arterial Stiffness in Healthy Australian Adults: A Randomized, Controlled, Cross-Over Study. *Nutrients* 2020, 12, 2272.
9. Valentine Y. Njike and others, 'Post-Prandial Effects of High-Polyphenolic Extra Virgin Olive Oil on Endothelial Function in Adults at Risk for Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Crossover Trial', *International Journal of Cardiology*, 330 (2021), 171–76
10. Khandouzi, N. et al (2021). Effect of polyphenol-rich extra-virgin olive oil on lipid profile and inflammatory biomarkers in patients undergoing coronary angiography: A randomised, controlled, clinical trial. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 72(4), 548–558.
11. Ignacio Ruiz-García et al. Rich oleocanthal and oleacein extra virgin olive oil and inflammatory and antioxidant status in people with obesity and prediabetes. *The APRIL study: A randomised, controlled crossover study*, *Clinical Nutrition*, 42, 2023, 1389-1398.
12. G. K. Beauchamp et al 'Phytochemistry: Ibuprofen-like Activity in Extra-Virgin Olive Oil', *Nature*, 437.7055 (2005), 45–46
13. Montoya T, Sanchez-Hidalgo, M et al 'Dietary Oleocanthal Supplementation Prevents Inflammation and Oxidative Stress in Collagen-Induced Arthritis in Mice', *Antioxidants*, 10.5 (2021), 650.
14. Xiuye Liu et al 'Oleocanthal Protects against Neuronal Inflammation and Cardiopulmonary Bypass Surgery-Induced Brain Injury in Rats by Regulating the NLRP3 Pathway', *Restorative Neurology and Neuroscience*, 39.1 (2021), 39–44
15. Segura Palacios JM et al. Topical treatment with oleocanthal extract in reducing inflammatory reactions after photodynamic therapy: a prospective quasi-experimental pilot study. *Complement Ther Med.* 2019;42:298-301.
16. Alaa H. Abuznait et al 'Olive-Oil-Derived Oleocanthal Enhances  $\beta$ -Amyloid Clearance as a Potential Neuroprotective Mechanism against Alzheimer's Disease: In Vitro and in Vivo Studies', *ACS Chemical Neuroscience*, 4.6 (2013), 973–82
17. Hisham Qosa et al. 'Extra-Virgin Olive Oil Attenuates Amyloid- $\beta$  and Tau Pathologies in the Brains of TgSwDI Mice', *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 26.12 (2015), 1479–90 10.
18. Yazan S. Batarseh and Amal Kaddoumi, 'Oleocanthal-Rich Extra-Virgin Olive Oil Enhances Donepezil Effect by Reducing Amyloid- $\beta$  Load and Related Toxicity in a Mouse Model of Alzheimer's Disease', *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 55 (2018), 113–23 .
19. Magda Tsolaki et al 'A Randomized Clinical Trial of Greek High Phenolic Early Harvest Extra Virgin Olive Oil in Mild Cognitive Impairment: The MICOIL Pilot Study', *Journal of Alzheimer's Disease: JAD*, 78.2 (2020), 801–17
20. Kaddoumi, A. et al 'Extra-Virgin Olive Oil Enhances the Blood–Brain Barrier Function in Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients* 2022, 14, 5102.
21. Greta Wozniak et al. "The Effect of Cretan High Phenolic Olive Oil on Fecal Calprotectin Levels in the Course of Multiple Sclerosis". *EC Neurology* 12.11 (2020): 65-79.
22. Gutierrez-Miranda, B. et al. "Oleacein attenuates the pathogenesis of experimental autoimmune encephalomyelitis through both antioxidant and anti-inflammatory effects" *Antioxidants*, 2020, 9, 1161





Thousand  
○ lives