

Condisano, un aiuto in cucina a stare bene

Scritto da [Redazione Olive Oil 24](#)

| [Share](#)



Dal Centro di ricerca degli Oleifici Mataluni nasce Condisano, l'olio di oliva con la vitamina del sole, per arricchire di vitamina D la dieta quotidiana degli italiani.

Sono pochi gli alimenti che contengono, in natura, vitamina D. Soltanto alcuni grassi animali ne contengono quantità significative dal punto di vista nutrizionale. La dieta quotidiana, quindi, riesce in genere a soddisfare solo in piccola parte il fabbisogno di vitamina D. La restante parte dovrebbe essere garantita dalla produzione nell'organismo a seguito dell'esposizione della pelle ai raggi ultravioletti presenti nella luce solare. Tuttavia, le moderne abitudini di vita, che riducono sempre più l'esposizione solare, e l'utilizzo di creme protettive, rendono

sempre più difficile soddisfare il fabbisogno quotidiano di questa vitamina. La carenza di vitamina D sta diventando, per questo, un problema diffuso a livello mondiale.

Quale alimento migliore dell'olio di oliva per far entrare la vitamina D nella dieta quotidiana degli italiani? Nasce, così, Condisano, l'olio arricchito con vitamina D.

Proprietà nutrizionali

Condisano unisce le proprietà nutrizionali dell'olio di oliva, ricco di acidi grassi monoinsaturi, al contenuto di vitamina D, preziosa alleata delle ossa.

La vitamina D è fondamentale per un efficiente assorbimento di calcio e fosforo nell'organismo e per il mantenimento di buoni livelli di calcio nel sangue, condizione fondamentale per una normale mineralizzazione delle ossa e dei denti durante l'infanzia e l'adolescenza. Durante l'età adulta, poi, conserva una grande importanza nel preservare la salute delle ossa. La vitamina D risulta fondamentale anche per una normale funzionalità del tessuto muscolare. In condizioni di carenza, si osserva una riduzione della forza muscolare, con disturbi dell'equilibrio e aumento del rischio di cadute, soprattutto negli anziani. Ha, inoltre, un ruolo importante per la funzionalità del sistema immunitario e delle difese naturali dell'organismo.

In due cucchiaini di Olio di Oliva Dante Condisano è contenuta la Razione Giornaliera Raccomandata di vitamina D per un adulto, pari a 5 microgrammi.

Utilizzo in cucina

Dal profilo morbido e delicato, Condisano può essere usato in alternativa al normale olio di oliva nella cucina di tutti i giorni. L'aggiunta della vitamina D non determina alcuna modifica del sapore e dell'odore dell'olio, che rimangono quelli dell'Olio Dante. L'Olio di Oliva Condisano accompagna delicatamente tutti i piatti della cucina quotidiana, arricchendoli allo stesso tempo di vitamina D. Adatto sia per uso a crudo che per la preparazione di pietanze cotte, è un condimento dal gusto leggero, ideale per chi gradisce preservare il sapore e il profumo originari dei cibi.

Per arricchire i propri piatti, oltre che con la vitamina D, anche con il profumo e il sapore deciso di oli extra vergini italiani selezionati, è possibile provare Condisano Extravergine 100% Italiano, anch'esso arricchito con vitamina D.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 ml
 Valore energetico 822 kcal/3378 kJ

Proteine 0 g
 Carboidrati 0 g di cui zuccheri 0 g
 Grassi 91,3 g di cui Saturi 13,9 g di cui Monoinsaturi 69,2 g di cui Polinsaturi 8,2 g
 Colesterolo 0 mg
 Fibre alimentari 0 g
 Sodio 0 g
 Vitamina D 22,7 µg (454% RDA*)

*RDA = Razione Giornaliera Raccomandata

FORMATO: 1 L