

# **ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ**

**Απόστολος Κ. Κυριτσάκης M.Sc., Ph.D**  
**Ομότιμος Καθηγητής Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδος, Φουλμπράϊτερ, AOCS Fellow**

## **Περίληψη**

Θα γίνει αναφορά στη σύνθεση του ελαιολάδου και κυρίως στα βιολειτουργικά συστατικά του και στην δράση τους, στην ποιότητα του ελαιολάδου και στους παράγοντες που την επηρεάζουν. Επίσης θα συζητηθούν το οξειδωτικό στρες, οι ασθένειες που προκαλεί, τα τελομερή και η σχέση τους με τη γήρανση. Θα τονισθεί η σημασία του ποιοτικού ελαιολάδου με υψηλά ποσοστά αντιοξειδωτικών ενώσεων (φαινολών) και με καλά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (άρωμα και γεύση). Τέλος θα επισημανθεί ο ιδιαίτερος ρόλος για δύο από τα σπουδαία συστατικά του ελαιολάδου, της υδρο-ξυτυροσόλης και της ελαιοκανθάλης στην υγεία μας.