

## **Beneficios de aceite de oliva extra virgen para la salud**

**Autor: Anton Zekeriev - 14-02-2012**

<https://vinculando.org/mercado/beneficios-de-aceite-de-oliva-extra-virgen-para-la-salud.html>

Desde las mas antiguas civilizaciones se conoce el valor nutricional y terapéutico del aceite de oliva. De hecho el sobrenombre, "oro líquido", le es dado por el famoso Homero. Actualmente, gracias al avance tecnológico, se conocen cada vez mejor sus propiedades. La ciencia poco a poco da la razón a conceptos que básicamente son evidentes. El aceite de oliva extra virgen, simplemente es un zumo del olivo, obtenido por procedimientos mecánicos que se han ido mejorando siglo tras siglo, pero que la idea es la misma. Consiste en exprimir la aceituna, como si fuera una naranja, solo que es algo más difícil. Me gustaría precisar que en este articulo se habla del aceite de oliva Extra Virgen, cualquier otra denominación es un *AO* (Aceite de Oliva) refinado o un aceite de mucha peor calidad.

### **Aceite de oliva en el aparato digestivo**



El compuesto principal del aceite de oliva es el ácido oleico, que es la grasa vegetal mejor tolerada por el aparato digestivo. Por ejemplo, al contener vitamina E ayuda a reducir lesiones de úlcera, ayudando a la cicatrización. También es un componente que retrasa el proceso oxidante de la membrana celular. También ayuda a realizar la digestión, favoreciendo la absorción de los nutrientes además de tener un efecto beneficioso para la gente que sufre de estreñimiento crónico. La importancia del "zumo" del aceite de oliva como complemento nutricional radica por ejemplo en la peroxidación de los lípidos. Estos últimos juegan un papel indispensable en el funcionamiento del hígado, desarrollo y crecimiento de los sistemas reproductivo y nervioso.

### **En la infancia y la vejez**

El aceite de oliva proporciona los ácidos grasos necesarios a los niños en el periodo de crecimiento, la insuficiencia de los cuales puede retrasar el crecimiento, propiciar alteraciones

hepáticas, cutáneas o metabólicas. De hecho, en la leche materna, entre el 4% y 5% son calorías proporcionados por los ácidos grasos insaturados, los mismos que en el AO. Estos datos basados en numerosos estudios científicos, demuestran que la proporción equilibrada de ácidos grasos u oleicos en el aceite de oliva lo sitúa en un lugar privilegiado desde el punto de vista nutricional que afecta de una manera óptima al desarrollo del recién nacido o niño. En el caso de personad en la tercera edad, el aceite de oliva ayuda a incrementar los valores del colesterol HDL, previniendo las alteraciones vasculares en el cerebro.

## **Arteriosclerosis y el aceite de oliva.**

Todos hemos oído que esta enfermedad actúa principalmente en la senectud, aunque quizás se presenta cada vez mas temprano, así que básicamente pertenece al punto anterior, pero es algo más extenso. En los países industrializados esta enfermedad es una de las principales causas de la muerte, básicamente consiste en la acumulación del colesterol en forma de placas amarillentas en las paredes internas de las arterias, taponando la circulación de la sangre. Las principales causas de ello por ejemplo son los malos hábitos alimenticios, la hipertensión, el tabaco o la disposición genética.

Sin embargo debemos tener cuidado, aunque sea cierto que el consumo de grasas favorece el desorden metabólico lípico y en consiguiente aumenta los niveles de colesterol, no todo el colesterol es malo, de ahí que se deduce de que no todas las grasas son malas. Básicamente hay dos tipos, el colesterol HDL que tiene un efecto protector de la salud, conocido como colesterol bueno y es el componente principal de ácido oleico o ácido graso monoinsaturado.

Los ácidos grasos saturados son los que elevan el nivel de colesterol LDL, es el llamado colesterol malo. Por ejemplo en los aceites de semillas, como el de girasol, el compuesto principal es el ácido graso polisaturado, este último funciona de ambas maneras reduce el bueno y el malo a la vez. Pero solo el aceite de oliva, en su calidad extra virgen, contiene el ácidos grasos monoinsaturados y es el que reduce solamente el colesterol LDL. Estos datos son corroborados por diferentes estudios, durante las últimas décadas, tanto de la Península Iberica como de Estados Unidos.

## **Beneficios en el tratamiento de la diabetes**

Según algunos estudios científicos, se ha demostrado que una dieta con ácidos grados monoinsaturados (componente principal del aceite de oliva) reduce los niveles de glucosa, con lo que se reduce la necesidad de insulina.

## **Propiedades para el *sistema Inmunitario.***

Según el estudio de la Universidad de Jaén (España), precisamente del departamento de

microbiología, se ha llegado a la conclusión, estudiando los efectos de una dieta rica en aceite de oliva en el sistema inmunitario humano, que produce unos resultados beneficiosos en los procesos inflamatorios, aumentando las defensas en el organismo. Pero también otras universidades Españolas como la Universidad Complutense de Madrid han llevado a cabo estudios científicos con el fin de establecer las propiedades y beneficios de aceite de oliva en nuestro cuerpo, ya que aun queda muchísimo por investigar, pues los usos que tiene este "oro líquido" se han multiplicado con el paso de los años. Por ejemplo al contener Vitamina E, protege contra las afecciones cutáneas, en pocas palabras ayuda a cicatrizar las heridas o alivia contra las quemaduras, rozaduras o escoceduras.

Además, existen otros usos curiosos, por ejemplo utilizando el aceite de oliva con el huevo podemos crear algo así como mayonesa casera, que además de ser un alimento riquísimo nos sirve como una de las mejores  **mascarillas para el pelo o crema suavizante**. Podemos utilizarlo como una crema hidratante, tomar una cucharada en el desayuno para el estreñimiento o fabricar un jabón casero de una calidad excepcional.

## Cocinando con el oro líquido

No podemos olvidar el principal uso del aceite de oliva, que creo que el principal beneficio de este "líquido" es el de dar sabor a nuestros mejores platos. En España y en el mundo entero la gente ya no concibe una ensalada sin el. Un poco de aceite de oliva, algo de vinagre de Modena, pizca de sal y la ensalada se convierte en un manjar. Su incomparable sabor junto a la inagotable fuente de salud lo ha convertido en un producto imprescindible en cualquier cocina del mundo.

Es un aceite que conserva todo el sabor y el olor del fruto del olivo. Es un producto orgánico que no debe tener ningún aditivo, no debe pasar ningún proceso químico... el Extra Virgen es el puro zumo de la aceituna, separado de agua vegetal. El resto de aceites necesitan de algún proceso de refinación o químico, donde desaparece el olor, el sabor y el color. Por ello cualquier dietólogo recomienda utilizarlo en platos que se consumen crudos, como ensaladas o salsas.

En los alimentos crudos es donde el AOEV tiene todas las ventajas, en los fritos posee también unas excelentes cualidades para ser el rey de los aceites. Para los platos que necesitan ser freídos en abundante cantidad de aceite, es muy importante que el mismo pueda soportar temperaturas muy elevadas. Los alimentos permanecen a una temperatura de unos 100 grados, hasta que toda el agua se evapora y en ese momento la grasa del aceite no penetra en el alimento. Aquí el aceite de oliva es una opción saludable y segura, los estudios recientes demuestran que no penetra en el alimento, si no que se queda en la superficie, mientras que las otras grasas penetran parcialmente o incluso totalmente.

Quizás una de las razones de ello, es que el aceite de oliva es rico en antioxidantes naturales (tocoferoles y polifenoles) por los que se necesita una temperatura realmente elevada y prolongada para producir alteraciones. Estas alteraciones son procesos en los cuales las grasas se

autooxidan en presencia de oxígeno y a las altas temperaturas. Quizás aquí se podría prescindir de aceite de oliva extra virgen y utilizar algo con menos de calidad, como el aceite refinado o el virgen. Ya que el extra virgen, para estos usos quizás resulta un poco caro, ya que para freír se necesita mucho aceite.

## **Recomendaciones a la hora de la compra y consumo.**

Es importante mencionar que todos estos datos no significan que tenemos que consumir aceite de oliva en grandes cantidades, simplemente que a la hora de ir al supermercado podemos sustituir dentro de lo que el bolsillo nos permita, las grasas saturadas como la mantequilla. Además, el aceite de oliva extra virgen, fuera de los países productores tiene un precio bastante alto llegando a unos 5 o 6 euros por botella (de 8 a 10 dólares). También es cierto que muchos países se suben al carro de las plantaciones de olivos, como puede ser China o Irán ya que tienen un clima bastante parecido al Mediterráneo. Pero mientras tanto, el rey de aceite de oliva es España. Sólo en el extenso valle del Guadalquivir se puede producir cada año el 40% de AO mundial.

Para quienes viven en la península Ibérica, es muy recomendable contactar con algún proveedor local o agricultor a la hora de comprar un buen extra virgen, ya que así conseguís un aceite de excelente calidad y directo del productor y así ayudáis a la sostenibilidad del campo y adquirís un producto de una calidad incuestionable.

Se ha utilizado como fuente de información el portal de aceite de oliva SitiOliva y un poco de la extensa información de la wikipedia.