



Aceite de oliva, oro líquido para la salud

NUMEROSOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO SUS BENEFICIOS PREVENTIVOS Y TERAPÉUTICOS

Un alimento tan especial como el aceite de oliva fue descubierto por la diosa Isis, esposa de Osiris, hace ya más de 6.000 años. Del Asia menor, el olivo, su fruto y su zumo, se extendieron por todo el Mediterráneo. Fueron los comerciantes fenicios, alrededor del año 1.050 a.c., los que trajeron el olivo a los puertos españoles, pero el verdadero florecimiento agrícola no llegó hasta la época conocida como la 'paz de Augusto'. España se arrodillaba ante la hegemonía romana mientras que el aceite español se convertía en un producto de lujo que hacía las delicias de la aristocracia invasora.

El olivo es un árbol poco exigente, fácil de cultivar y del que en España se han contabilizado



unas 260 variedades diferentes. Una vez arraigado, es un árbol poderoso y longevo, prefiere terrenos arenosos, calizos y bien drenados y soporta temperaturas extremas (desde más de 45° C a bajo cero). Requiere lustros de cuidados, algo imposible en épo-



cas de guerra o de gran inseguridad, de ahí que el olivo, junto con la paloma, simbolice la paz.

No cabe ninguna duda. La dieta que siguen los países de la ribera mediterránea es buena para la salud y en gran parte gracias al aceite de oliva. En los países cuya alimentación se basa en la conocida como dieta mediterránea la incidencia de enfermedades crónicas está entre las más bajas del mundo. El aceite

de oliva, a ser posible virgen, es el rey de la cocina. El secreto de sus innumerables ventajas para la salud humana está, sobre todo, en su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) y en sus componentes antioxidantes (vitamina E y compuestos fenólicos).

Seguro que ha oído hablar en más de una ocasión de las expresiones 'estrés oxidativo' y 'oxidación celular'. Suenan excesivamente técnicas y difusas pero no es más que la forma de referirse a un tipo de reacción (oxidativa) que se puede originar en el organismo a partir de determinadas sustancias (oxidantes) generando radicales libres que son los responsables, en último término, de la degeneración de las células y por tanto del envejecimiento y de la aparición de determinadas enfermedades. La alimentación que sigamos va a ayudarnos o no a defendernos

Desde tiempos remotos

Desde la antigüedad, los hombres han utilizado el olivo no solo para obtener aceite y aceitunas. Utilizaban las hojas de olivo contra la fiebre, para favorecer la eliminación de la orina y para combatir la gota y el reumatismo. Ya en la antigua Grecia conocían las propiedades de sus hojas para curar llagas y heridas, fortalecer el estómago y abrir el apetito.

A falta de mejores recursos, se preparaban con aceite productos que hoy nos parecen tan sorprendentes como

el "aceite con agua de cal", que servía para tratar las quemaduras o el "aceite con vino tinto" que cicatrizaba heridas de todo tipo". Servía como antídoto contra la ingestión de tóxicos y venenos y en ayunas nadie dudaba de su poder como laxante. También existía la creencia de que si las personas que padecían cálculos en la vesícula biliar bebían cantidades generosas de aceite crudo mezclado con zumo de limón en ayunas los cálculos acababan eliminándose.

de los ataques de estas sustancias, y el aceite de oliva es precisamente uno de las principales vías de escape que tiene el organismo para prevenir la llegada del temido 'estrés oxidativo'.

En la actualidad está ampliamente demostrado que el aceite de oliva tiene un papel preventivo y terapéutico en las enfermedades cardiovasculares. Es de sobra conocido que es capaz de reducir el colesterol malo, prevenir la bajada del bueno y reducir

la presión arterial. La prevención de la arritmia y de la muerte súbita son otros de los beneficios cardiovasculares que distintos estudios atribuyen al aceite de oliva.

Los diabéticos también tienen en el aceite de oliva un aliado en su día a día, puesto que reduce los niveles de glucosa y disminuye los requerimientos de insulina. Y, aunque la influencia del aceite de oliva en el cáncer está comenzando a ser investigada, se ha observado una menor incidencia de determinados tipos de tumores en países mediterráneos (mayores consumidores de aceite de oliva) en comparación con otros donde su consumo es inferior.

Por último, el aceite de oliva desempeña un papel vital en el desarrollo del feto en el vientre materno y en el crecimiento durante la infancia al estimular la absorción de calcio. Además, hay hallazgos que sugieren un posible efecto protector del aceite de oliva frente a las enfermedades neurodegenerativas y, desde tiempos remotos, se ha utilizado para elaborar preparados farmacéuticos y cosméticos.

FUENTE: El aceite de oliva y la dieta mediterránea, Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid; Informe Aceite de Oliva Virgen: Nuestro patrimonio alimentario, Instituto Omega 3.

En todo su esplendor

El aceite de oliva debe guardarse protegido de la luz, la humedad y las temperaturas elevadas. La luz acelera la autooxidación y altera sus características sensoriales, hasta el punto de que si se expone a ella durante mucho tiempo puede llegar a decolorarse. Además, debe mantenerse a una temperatura moderada y constante, entre los 15° y los 20°, para no perder parte de sus cualidades sensoriales.

Cuando el aceite se utiliza para freír es normal que se reutilice varias veces. Cada vez que se reutilice es necesario filtrarlo para eliminar los posos y guardarlo en recipientes opacos o de vidrio color ámbar dentro de armarios que no tengan que soportar focos de luz ni de calor.

Si el tiempo pasa y va gastando aceite pero no todo el que hay en el envase, es conveniente evitar los llamados

"espacios de cabeza", es decir, botellas o envases semivacíos en los que aparecen bolsas de aire que dificultan que el aceite se conserve correctamente. Lo mejor es cambiarlo a un recipiente más pequeño, para que se mantenga prácticamente lleno. El envase no ha de traspasar al aceite ningún sabor, por lo que, en este sentido, el vidrio es el ideal.

Haga caso omiso a quien asocie acidez con calidad. La acidez sólo varía el color y el sabor, es una cualidad gastronómica pero nunca un símbolo de mayor o menor calidad. Si se ha dejado seducir por los aceites de oliva virgen a los que se ha añadido hierbas aromáticas, especias o condimentos del tipo romero, limón, albahaca o tomillo no se demore mucho en consumirlos, pues con estos 'añadidos' el aceite no se puede conservar por mucho tiempo.

ACEITE DE OLIVA: BENEFICIOS DEMOSTRADOS

EFFECTO	ATRIBUIDO A
Favorece la absorción de los lípidos de la dieta	Ácido oleico
Reduce la acidez estomacal	Ácido oleico
Es un antiinflamatorio natural	Ácido oleico
Protege contra la enfermedad inflamatoria intestinal	Ácido oleico
Favorece el perfil adecuado de ácidos grasos en la célula	Vitamina E y compuestos fenólicos.
Previene contra las enfermedades cardiovasculares	Ácido oleico, vitamina E y compuestos fenólicos
Baja el colesterol LDL (malo) y previene la bajada del HDL (bueno)	Ácido oleico
Inhibe la oxidación (toxicidad) del colesterol LDL	Vitamina E y compuestos fenólicos
Es un inmunorregulador de la arterioesclerosis	Ácido oleico, vitamina E y compuestos fenólicos
Reduce la presión arterial	Ácido oleico, vitamina E y compuestos fenólicos
Impide la agregación plaquetaria en las arterias	Ácido oleico, vitamina E y compuestos fenólicos
Disminuye los niveles de glucosa	Ácido oleico
Previene contra el cáncer	Ácido oleico, vitamina E y compuestos fenólicos
Puede evitar las enfermedades neurodegenerativas	Ácido oleico, vitamina E y compuestos fenólicos
Estimula la absorción del calcio y favorece una correcta osificación y crecimiento	Ácido oleico

FUENTE: Aceite de oliva virgen, nuestro patrimonio alimentario, Mataix et al.