

EL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva, es el jugo natural proveniente de la fruto del olivo más conocido como aceituna. La denominación de extravirgen se debe a que en su elaboración no tiene contacto en momento alguno con productos químicos o disolventes orgánicos, y su obtención se realiza en forma natural, es decir, solo a través de procedimientos mecánicos.

Una característica que lo distingue es que es el único aceite vegetal que se puede consumir crudo sin necesidad de ser refinado, que conserva sus contenidos de vitaminas A, D, E, K y ácidos grasos esenciales.

El Aceite de Oliva en la Dieta Mediterránea

El **Aceite de Oliva extravirgen**, es la principal fuente de grasa en la dieta mediterránea. No sólo tiene un buen sabor, sino que además existe una clara evidencia de que una dieta basada en el **aceite de oliva** va directamente relacionada con una esperanza de vida más larga y con una disminución de las enfermedades causadas en gran parte por nuestros malos hábitos culinarios occidentales.

Las propiedades benéficas del aceite de oliva radican en su particular composición química. Este aceite es alto en ácidos grasos monoinsaturados y bajo en saturados y polisaturados. Posee alrededor de un 80 % de ácido oleico (monoinsaturado) y solo un 14 % de ácidos grasos saturados.

Dentro de las características del ácido oleico, está disminuir el colesterol-LDL (colesterol malo) y aumenta el colesterol-HDL (colesterol bueno), quien ejerce un papel de protector, ya que transporta el LDL depositado en las arterias hasta el hígado para su eliminación, reduciendo los riesgos de trombosis arterial y de infarto cardiaco.

El **aceite de oliva**, es una rica fuente de antioxidantes, ayudando a prevenir el daño causado por los "radicales libres" a los tejidos corporales. El cuerpo produce estos radicales libres porque necesita oxígeno, y la cantidad se incrementa a medida que envejecemos. Los radicales libres se han relacionado con enfermedades del corazón, cáncer y envejecimiento.

El **aceite de oliva**, contiene una amplia variedad de valiosos antioxidantes que no se encuentran en otros aceites. Algunos de ellos los "polifenoles que tienen la habilidad de destruir sustancias que lideran la proliferación de células cancerígenas.

El aceite de oliva también juega un importante papel en la diabetes. La investigación ha demostrado que las personas que en su dieta disfrutan del aceite de oliva, tienen un mejor control sobre su diabetes y niveles más bajos de algunas grasas en la sangre.

El **aceite de oliva** tiene un efecto protector definitivo en el metabolismo, las arterias, el estómago y bilis. Promueve el crecimiento durante la infancia y alarga la esperanza de vida en los ancianos. Tiene un efecto único sobre los lípidos del suero sanguíneo. Además parece tener un efecto colagógico, (expulsión de la bilis) y un efecto terapéutico sobre las úlceras pépticas

El **aceite de oliva extravirgen**, según algunos estudios contiene una sustancia química que actúa de la misma forma que los medicamentos para aliviar el dolor,. Un ingrediente activo que se encuentra en grandes concentraciones en el aceite de oliva, llamado **oleocantal**, parece inhibir la actividad de las enzimas involucradas en la inflamación, descubriéndose que 50 gramos de aceite de oliva extra virgen, equivale a una décima parte de una dosis de ibuprofeno

Otros efectos beneficiosos del aceite de oliva sobre el organismo son

- **Piel:** Efecto protector y tónico de la epidermis.
- **Sistema endocrino:** Mejora las funciones metabólicas.
- **Sistema óseo:** Estimula el crecimiento y favorece la absorción del calcio y la mineralización.
- **Alto contenido de vitaminas:** A, D, E y K.

En resumen:

“El aceite de oliva no es un alimento, es un tónico. Una verdadera bomba de salud.”

Sin aceite de oliva no existiría la dieta mediterránea

Se puede decir que el aceite de oliva no solo es beneficioso por si mismo, sino porque favorece el consumo de otros productos que sin él resultarían menos apetecibles. Por ello no puede concebirse un menú de dieta mediterránea sin la presencia de una abundante cantidad de aceite de oliva.

Sin duda, el aceite de oliva es un alimento rico en calorías, pero la experiencia demuestra que las poblaciones que toman diariamente **60 gramos** tienen una vida sana.

La clave es que su consumo se haga dentro de una dieta equilibrada, donde el aceite de oliva sustituya a otras fuentes de grasa menos convenientes.