

SALUD OLIVO Y ACEITE DE OLIVA



ASPECTO NUTRICIONAL Y TERAPÉUTICO

NUTRICIONAL:

Es el único aceite vegetal que se puede consumir directamente virgen y crudo.

Su valor calórico es de 9 calorías por gramo. La misma proporción calórica que cualquier otra grasa animal o vegetal. Aportan energía y es una fuente de calor.

El aceite de oliva virgen virgen hace que las comidas sean más apetitosas.

Dentro de los aceites comestibles es, sin duda, el que más vitamina E aporta. Su contenido en vitaminas liposolubles A, D y K, completa su valor vitamínico.

Por su contenido en vitamina E y el efecto antioxidante de ésta sobre la membrana celular, el aceite de oliva virgen está **RECOMENDADO PARA TODAS LAS EDADES Y ESPECIALMENTE PARA LA INFANCIA Y LA TERCERA EDAD.**

	Por 100 g.	* Porción 14 g.
Valor energético	900 Kcal./ 3.700 KJ	126 Kcal./ 518 KJ
Proteínas	0 g.	0 g.
Hidratos de Carbono	0 g.	0 g.
Grasas	100 g. de las cuales:	14 g. de las cuales:
◆ Saturadas	13 g.	2 g.
◆ Monoinsaturadas	79 g.	11 g.
◆ Poliinsaturadas	8 g.	1 g.
◆ Colesterol	0 mg.	0 mg.
Vitamina E	20 mg. (200% CDR)*	3 mg. (30% CDR)*

*Una porción equivale a una cucharada sopera.

*Cantidad Diaria Recomendada C.E.E.

LA VERDAD SOBRE LOS ÁCIDOS GRASOS.

Los dos ácidos grasos que son considerados como esenciales para nuestra salud y nuestro organismo no puede fabricar son el ácido graso Omega-3, es decir, el ácido alfa-linolénico y el ácido graso Omega-6, el ácido gamma-linolénico.

Hay otro ácido graso que está también intrínsecamente ligado a la buena salud y que nuestro organismo produce de forma natural y que es el ácido graso Omega-9.

OMEGA-3: Este ácido graso es particularmente importante para nuestro cuerpo porque está llamado a ser utilizado prácticamente en cada punto de nuestra anatomía: los ojos, el pelo, la piel,

el cerebro, el corazón, los nervios y las articulaciones. Cada célula de nuestro cuerpo necesita el ácido graso Omega-3 para potenciarse y sobrevivir.

Recientes estudios muestran que la población que consume una dieta rica en Omega-3 tiene el ratio más bajo de mortalidad por enfermedad cardiovascular. Los expertos en nutrición aconsejan compensar este desequilibrio añadiendo suplementos de Omega-3 a las dietas.

OMEGA-6: Los ácidos grasos Omega-6 son más abundantes y pueden ser encontrados en numerosos aceites vegetales incluidos el aceite de nuez, de soja y de maíz, así como en aceites complementarios como el aceite de borraja.

Los ácidos grasos Omega-6 son descompuestos por el organismo, obteniendo así ácido aracaclónico y ácido ganmalinoleico, que se muestra como una buena arma para luchar contra enfermedades cutáneas como los eczemas y la psoriasis.

OMEGA-9: Los ácidos grasos Omega-9 son grasas monoinsaturadas fundamentales que se producen de forma natural en nuestro organismo, pero que también es frecuente hallarlos entre los alimentos básicos del día a día: aceite de oliva, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de almendra.

La mayoría de los beneficios atribuidos a la Dieta Mediterránea derivan de las mejoras cardiovasculares conseguidas por los ácidos grasos Omega-9. Está demostrado que el aceite de oliva aumenta el colesterol bueno (HDL) y reduce el malo (LDL), y además tiene más antioxidantes que cualquier otro aceite, incluido el hidroxytyrosol, un polifenol con alto nivel de radicales libres en busca de actividad.

Otro papel desempeñado por el ácido Omega-9 es la ayuda a contrarrestar el consumo excesivo de aceites ricos en Omega-6 como el aceite de soja y el de maíz. Consumiendo más Omega-9 equilibraremos nuestro perfil de ácidos grasos a un nivel más aconsejable para nuestro organismo.

¿SON TODAS LAS GRASAS IGUALES?

En absoluto. Veamos cuáles son los diferentes tipos de grasas para concienciarnos de cuáles son las mejores para nuestra salud.

Grasa Monoinsaturada

Las grasas monoinsaturadas son el centro de la tan laureada Dieta Mediterránea. Estos tipos de grasas están destinadas a regular el nivel de colesterol en la sangre promoviendo una función cardiovascular mucho más saludable. Oliva, canola, aguacate y girasol son ejemplos de aceites con alto contenido en grasa monoinsaturada.

Grasa Poliinsaturada

Las grasas poliinsaturadas incluyen los aceites esenciales Omega-3 y Omega-6. Éstos juegan un papel fundamental en varios sentidos, desde el fortalecimiento de la estructura celular hasta la reducción del riesgo de sufrir ataques al corazón o apoplejías.

Entre los aceites altos en Omega-3 destacan el aceite de lino y el de pescado.

Grasas saturadas

Básicamente podemos decir que existen dos tipos de grasas saturadas: las de base animal, como la manteca de cerdo, y las de base vegetal como el aceite de coco o de palma. Entre las consecuencias derivadas del consumo de estas grasas de larga cadena de saturación destaca la oclusión de las arterias.

Sin embargo las grasas de base vegetal están formadas por una cadena media-pequeña de ácidos grasos que nuestro organismo usa como generadores de energía.

Ácidos Trans-grasos

Este tipo de ácidos grasos son nuestro peor enemigo. Se forman durante un proceso químico llamado hidrogenización donde las cadenas celulares de las grasas son artificialmente modificadas para crear una sustancia más sólida y estable. El resultado final es una grasa que resulta prácticamente imposible de descomponer para nuestro organismo.

TERAPÉUTICO:

De los ácidos grasos presentes en los aceites vegetales, hay dos que resultan fundamentales para la vida humana:

- El **ácido oleico** (monoinsaturado), supone del 56 al 83% del total de ácidos grasos presentes en el aceite de oliva virgen.
- El **ácido linoleico** (poliinsaturado) esencial para el organismo, también presente en el aceite de oliva virgen desde un 4 al 21%.

El alto contenido de ácido oleico en el aceite de oliva virgen es muy beneficioso para regular el colesterol, haciendo que aumente el **colesterol bueno (HDL)**, que ejerce un papel protector y ayuda a reducir el **colesterol malo (LDL)** y así se reduce el riesgo de trombosis arterial y de infarto.

Los beneficios del aceite de oliva virgen sobre el organismo son:

- **Aparato circulatorio:** ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus consecuencias.
- **Aparato digestivo:** mejora el funcionamiento del estómago y el páncreas, el nivel hepatobiliar y el nivel intestinal.
- **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.

Las dietas ricas en aceite de oliva virgen, se asocian con mortalidad baja por infarto de miocardio.