Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Los diez principales beneficios del consumo de aceite de oliva virgen, avalados por la ciencia

09-05-2018

Los numerosos beneficios de los aceites de oliva vírgenes para la salud no son simplemente una creencia popular sino que están avalados por decenas de estudios científicos realizados en las últimas décadas. Con motivo de la celebración del *III Congreso internacional de aceite de oliva virgen, olivar y salud*, os recordamos cuales son los más importantes.

Entre los días 18 y 20 de mayo se celebró O_Live, el *III Congreso internacional de aceite de oliva virgen, olivar y salud*, uno de los principales eventos científicos que abordan la relación entre aceite de oliva y salud. Se trata de un congreso de científicos cuyo objetivo es divulgar los beneficios de los aceites de oliva vírgenes para la salud humana y del medio ambiente.

El encuentro sirvió además, para elaborar la *III Declaración de Jaén sobre aceite de oliva y salud*, un documento de consenso entre los científicos que será publicado en una revista científica internacional, lo que permitirá divulgar a nivel mundial las últimas evidencias científicas que vinculan los aceites de oliva vírgenes con la salud. Las dos anteriores declaraciones de Jaén tuvieron un enorme impacto global, que tendrá continuidad con esta nueva declaración.

Aceites de oliva vírgenes y salud

Los numerosos beneficios de los aceites de oliva vírgenes para la salud no son una simple creencia popular o una idea inventada por el sector oleícola, sino que están avalados por decenas de estudios científicos realizados en las últimas décadas por investigadores de países como España, Estados Unidos, Egipto, Canadá, Francia o Italia, que han sido publicados en algunas de las revistas científicas más importantes relacionadas con la salud.

El estudio que supuso un salto cualitativo en este aval científico a los aceites de oliva vírgenes fue Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea). Iniciado en 2003, ha supuesto el mayor estudio jamás realizado para comprobar los beneficios cardiovasculares de la dieta mediterránea por su duración y las miles de personas participantes. Quince años después, Predimed ha desvelado que la dieta mediterránea, rica en aceites oliva vírgenes, reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, infartos de miocardio o ictus, principales causas de muerte en el mundo occidental.

Principales beneficios del aceite de oliva, avalados por la ciencia

1. **– Los aceites de oliva vírgenes reducen hasta un 40 % el riesgo de padecer diabetes Tipo2.** Múltiples estudios científicos demuestran que el consumo habitual de aceites de oliva vírgenes ayuda a prevenir ciertos tipos de tumores. Para empezar, el estudio Predimed ha revelado que pueden ayudar a reducir un 68% el riesgo de sufrir cáncer de mama.

2. **– La dieta mediterránea con aceite de oliva virgen puede reducir hasta un 30% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.** La dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos (nueces, avellanas y almendras) permite reducir hasta en un 30% el riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares mayores (infarto de miocardio, ictus o muerte por causa cardiovascular) en pacientes de alto riesgo cardiovascular. Esta es la principal conclusión del estudio español Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea).

3. **– El aceite de oliva virgen tiene efectos beneficiosos en el hígado.** Varios estudios científicos dados a conocer en los últimos años han puesto en evidencia que el consumo habitual de aceites de oliva vírgenes ayuda a mantener el hígado sano y previene la aparición de enfermedades hepáticas.

4. **– Los aceites de oliva vírgenes poseen moléculas con actividad inflamatoria similar a la del ibuprofeno.** Una molécula presente en los aceites de oliva vírgenes, el oleocantal, tiene un efector antiinflamatorio similar al ibuprofeno. Así lo puso al descubierto el doctor Gary Beauchamp, biólogo del Centro de Investigación Monell en Pennsylvania, en un artículo publicado en la prestigiosa revista científica 'Nature'.

5. **– El debate no es si hay que consumir grasas o no. La cuestión es elegir la grasa más saludable.** Existe una creencia popular muy extendida de que todas las grasas son perjudiciales para la salud. Nada más lejos de la realidad. Según las investigaciones científicas publicadas en los últimos años, las grasas son necesarias para poder tener una dieta equilibrada, aunque para ello hay que optar por las grasas que sean más saludables. En resumen, las grasas son necesarias, pero no cualquier tipo de grasa. Los expertos aconsejan consumir grasas saludables como los aceites de oliva vírgenes; limitar el consumo de grasas saturadas y evitar en lo posible, las grasas 'trans'.

   Las grasas son necesarias porque son imprescindibles para que el cuerpo pueda absorber las vitaminas A, D, E y K, que son solubles en grasa… y no hablamos de vitaminas cualquiera, ya que la vitamina A es una gran aliada de nuestra vista, la D ayuda a tener los huesos fuertes, la E protege a las células y tejidos de lesiones y la K ayuda a la coagulación de la sangre.

6. **– Los aceites de oliva vírgenes ayudan a mantener a raya el colesterol.** Los aceites de oliva vírgenes son protectores de la salud cardiovascular y aumentan el colesterol "bueno", como se ha demostrado en diferentes investigaciones, como la realizada en el Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas de Barcelona, dónde comprobaron que el consumo habitual de aceites de oliva vírgenes, ricos en compuestos fenólicos, aumenta el nivel de HDL (llamado también colesterol bueno) en el organismo.

7. **– Los aceites de oliva vírgenes protegen contra enfermedades neurodegenerativas.** Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Temple (EEUU) y publicado en la revista *Annals of clinical and translational neurology*, demuestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra protege la memoria y al cerebro de la enfermedad del Alzheimer.

8. **– Los aceites de oliva vírgenes son los más adecuados para freír.** Las evidencias científicas de las que disponemos señalan sin duda que los mejores aceites para freír son los aceites de oliva vírgenes. Gracias a su especial composición, poseen una excelente estabilidad térmica y oxidativa y, además, transfieren a los alimentos compuestos biosaludables.

9. **– Los aceites de oliva vírgenes son excelentes para el cuidado de la piel y el cabello.** Los aceites de oliva vírgenes poseen propiedades hidratantes, antioxidantes y antinflamatorias, por lo que su uso en tratamientos cosméticos es cada vez más común. Por ello, se utilizan en mascarillas hidratantes para el pelo, la cara o el cuerpo, en cremas para frenar las erupciones cutáneas o curar la irritación de los bebés tras sus cólicos. También se han utilizado para tratar las úlceras de decúbito.

10. **– Los aceites de oliva vírgenes pueden ser un gran aliado para perder peso.** Uno de los bulos más extendidos sobre el aceite de oliva es que se trata de un alimento que hace que las personas engorden por tratarse de una grasa. Evidentemente, las grasas engordan, pero no todas son iguales.

    El aceite de oliva tiene una mayor capacidad para saciar el apetito que otras grasas vegetales, lo que hace que se ingieran menos calorías que si usamos otras grasas. Por esto, numerosas dietas elaboradas por nutricionistas y médicos para perder peso incluyen los aceites de oliva vírgenes entre sus alimentos principales.

A todos estos beneficios hay que añadirle que cuidarse consumiendo aceites de oliva vírgenes a diario no es caro. Según la *Food and drug administration* de EEUU, sólo son necesarias dos cucharadas soperas al día de aceite de oliva vírgen para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Esta recomendación diaria de consumo implica gastar apenas tres cuartos de litro de buen aceite de oliva al mes.

– Encuentra la convocatoria de O_Live en nuestra 'Agenda' de ferias y congresos.

Notícias Relacionadas

- Los aceites de oliva virgen, los mejores para freír según todas las evidencias científicas
- El pan y los alimentos procedentes de cereales deberían formar parte de la alimentación diaria
- La Dieta Mediterránea cumple diez años como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad
- Dieta Mediterránea con frutos secos para contrarrestar el deterioro cognitivo

www.restauracioncolectiva.com Copyright © Restauración Colectiva 2024 / Versión 2.0 / Todos los derechos reservados.