

# El aceite de Oliva y la salud

El presente artículo es el resultado del resumen del capítulo 2 del libro EL ACEITE DE OLIVA Y SUS PROPIEDADES, publicado en 2001 junto a D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> José Martínez Ramírez, Médico Experto en Nutrición y Responsable de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital "Princesa de España" de Jaén.

Se ha actualizado con lo aprendido de D. José Mataix Verdú, Catedrático de la Universidad de Farmacia de Granada y Director de la Escuela de Nutrición de la misma ciudad.

## Introducción

El aceite de oliva, principal producto de nuestra tierra, proporciona una parte muy considerable de los ingresos, directos o indirectos para la provincia de Jaén. De forma importante también para Córdoba, Granada, Sevilla y en general, para Andalucía y otras Comunidades de España.

Desde el punto de vista de la salud, se recomienda el consumo de aceite de oliva de forma decidida, por la mayoría de los especialistas. Es pues, un punto fuerte a favor de nuestro producto estrella. Y es una razón para intentar un aumento de su consumo.

La mayor parte de los médicos aconsejan la Dieta Mediterránea sobre las dietas anglosajonas u otras que se están imponiendo por la cocina rápida. La base de la Dieta Mediterránea es el aceite de oliva, tan denostado en los años sesenta y que las investigaciones de las décadas posteriores (ochenta y noventa) han puesto en su sitio.

En este artículo se va a dar una visión breve sobre las investigaciones científicas que han llevado a considerar el aceite de oliva como el mejor para la salud.

## Aspectos generales

Las razones que aconsejan el consumo de aceite de oliva son:

1. Previene las enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis.
2. Es útil para la prevención de las úlceras gastroduodenales y ayuda al Omeprazol en la curación de las mismas.
3. Retrasa la oxidación de la membrana celular.
4. Ayuda a la fertilidad del género humano y de los animales.
5. Es aconsejable en dermo-cosmética.
6. Otros estudios.

### 1. Enfermedades cardiovasculares. Arteriosclerosis.

Los restos lipídicos (restos de grasas) se van depositando en las paredes de las arterias, llegando a obstruirlas y provocando el infarto de miocardio. Está relacionado directamente con el contenido de Colesterol total, con el H.D.L. Lipoproteína de alta densidad, (Colesterol bueno) y con el L.D.L. Lipoproteína de baja densidad, (Colesterol malo). El aceite de oliva rebaja la cifra de colesterol total y del colesterol malo, mientras aumenta el colesterol bueno.

En clínica, se considera que es muy indicativo el cociente de Colesterol total y el Colesterol bueno. Como disminuye un poco el total y aumenta mucho el bueno, el cociente disminuye. Se toma como valor aceptable, menor de 5.

Hay que hacer constar que fue Jacotot, investigador francés, el pionero en estos conocimientos y que Grande Covián, investigador español, se convirtió en su importante divulgador. En la actualidad, tanto el Servicio de Cardiología del Hospital Reina Sofía de Córdoba, como los Servicios de los Hospitales de Jaén están trabajando sobre este tema.

Parece ser que los aceites de girasol con alto oleico (variedades obtenidas mediante ingeniería genética, haciendo que se parezcan al aceite de oliva) consiguieran un efecto parecido sobre el colesterol. Dada la

bondad del aceite de oliva, se ha consumido mucho tiempo y dinero para conseguir productos similares, pero el aceite de oliva, además de tener un perfil de ácidos grasos idóneo (con mayoría de ácido oleico, que lleva una sola insaturación) tiene unos componentes menores, que están en pequeña proporción y que parece ser que son los responsables de las propiedades beneficiosas del mismo. Esto aún no se ha podido emular.

Parece ser que el aceite de oliva actúa sobre otros dos factores de riesgo de la arteriosclerosis: el contenido de glucosa en sangre y la tensión arterial.

Las investigaciones del profesor Pérez Jiménez (y otros) indican que es probable que el consumo de aceite de oliva regularice la concentración de glucosa en sangre y, asimismo, parece bajar un poco la tensión arterial. Aún queda mucho por investigar, mucho por ver sobre los componentes menores, pero hay que decir que el aceite de oliva es óptimo para la prevención de estas enfermedades

Es bueno, por otra parte, tomar aceite de pescado azul, como las sardinas, por su alto contenido en Omega-3 y el consumo de aceite de oliva y pescado azul, es óptimo. Sin embargo, una toma excesiva de pescado azul, puede producir hemorragias, como ocurre en la población esquimal.

Los aceites vegetales, como los de maíz, girasol, colza, etc., son intermedios, mientras que las grasas animales no son aconsejables para el corazón, pues aumentan el Colesterol total, como han comprobado los investigadores antes nombrados.

## 2. Enfermedades Gastroduodenales

El aceite de oliva forma una película alrededor del estómago y del duodeno previniendo la formación de úlceras. Para su curación, hay que usar fármacos como el Omeprazol, pero, ayuda el aceite de oliva, sobre todo el aceite de oliva virgen, dado su contenido en vitaminas liposolubles (solubles en aceite) E y A, y por ser el aceite de oliva su vehículo de transporte dentro del organismo. Los Hospitales de Jaén y Córdoba, junto con el profesor Mataix, están estudiando este aspecto.

## 3. Oxidación celular

La membrana celular es proclive a la oxidación, el aceite de oliva, y sobre todo el virgen, dado su alto contenido en vitamina E y A, y otros antioxidantes naturales, retrasa este proceso.

El alfa-tocoferol (precursor de la vitamina E) funciona como antioxidante en el cuerpo humano, elimi-

nando los radicales libres que favorecen la oxidación de las células del cuerpo, logrando el aceite de oliva retrasar este efecto. Parece ser que este es el motivo de que se prevengan ciertos tipos de cáncer. Las publicaciones más recientes confirman la relación entre el aceite de oliva y la prevención de esta enfermedad.

Hay que destacar que la longevidad de la media de las personas de la Cuenca Mediterránea es superior a la de los países Anglosajones. La razón estriba fundamentalmente en el tipo de alimentación basada en aceite de oliva, legumbres, cereales, frutas y hortalizas, carnes y pescados. Así mismo, el efecto sinérgico del ajo y la cebolla que acompañan al aceite de oliva en muchos platos de la cocina Mediterránea.

El equipo del profesor Mataix está estudiando el efecto que tiene el aceite de oliva sobre dos aspectos: longevidad y la calidad de vida, afirmando que pueblos, como el japonés, se verían muy beneficiados. Es ya el pueblo que más años vive del mundo, pero las enfermedades que padecen serían paliadas con el aporte a la dieta japonesa, sana de por sí.



La O.M.S. aconseja un desayuno compuesto por un vaso de leche de vaca, una tostada de aceite de oliva virgen y un zumo de naranja. Se ha visto que hay un efecto sinérgico o complementario de la vitamina C de la naranja, con las vitaminas E y A del aceite de oliva.

## 4. Fertilidad.

Por la misma razón, el alto contenido en vitamina E del aceite de oliva virgen ayuda a la fertilidad. Este aspecto se comprobó, al quitar de la dieta la vitamina E, los ratones machos se volvían estériles y en los ratones hembras aumentaba la proporción de reabsorción

del feto. Esto lo vieron Harrow y Mazer. En centros españoles, como el Instituto de la Grasa, o La Venta del Llano se estudia como determinar la vitamina E.

### 5. Cosmética.

Antiguamente, los mejores jabones se hacían con aceite de oliva, por su precio se desplazó hacia las semillas (aceites vegetales) pero ahora, se está volviendo a los orígenes. Ya desde 1995/96, una compañía japonesa de dermo-cosmética, compró una partida fuerte en la provincia de Jaén. En la actualidad existen en el mercado multitud de estos productos ricos en aceite de oliva. Ni que decir tiene, que se usa mucho para curar las quemaduras desde la antigüedad, después se desplazó a diversas cremas y actualmente se está volviendo al uso de aceite de oliva directamente o bien a productos farmacéuticos basados en el mismo.

En la actualidad hay varias empresas basadas fundamentalmente en la producción y comercialización de estos productos, fundamentalmente en las provincias de Córdoba y Jaén.

### 6. Otros estudios.

Parece ser que el aceite de oliva ayuda a la fijación del calcio, si bien no se sabe aún el mecanismo de acción, esta afirmación se basa en las publicaciones de dentistas sobre aceite de oliva y salud dental.

Así mismo, hay publicaciones que aseguran que enfermedades como la osteoporosis se ven beneficiadas por la ingesta de aceite de oliva.

### Conclusiones

Hay que comer de todo, sin excesos, apoyándonos en alimentos, sanos, como el aceite de oliva, según aconsejaba el profesor Grande Covián. Dada su bondad, debemos defenderlo a la medida de nuestras fuerzas. Sin apasionamiento, pero con decisión. Estas seis razones, nos deben de ayudar a elevar su consumo. El aceite de oliva no es la panacea universal pero sí un alimento sano y natural, que debe ser la base de nuestra alimentación.

### Agradecimiento

A D. Salvador Navas Vallejo y D. Alberto Delgado Pérez, autores de otros capítulos del libro mencionado al principio, en la siempre difícil tarea de resumir.

### Bibliografía

1. GRANDE COVIÁN, F. 1985. Simposio Científico de Expoliva Jaén,
2. HARROW B. Y MAZER A. 1967. Bioquímica básica. Editorial Interamericana S.A.
3. JACOTOT J. Revue Française des corps grass. Sept-1985.
4. MATAIX J., ORDOVÁS J.M. Y PÉREZ JIMÉNEZ F. 1993. Simposio Científico-Técnico de Expoliva. Jaén.
5. LÓPEZ SEGURA, F LÓPEZ MIRANDA, J. CASTRO, P., BLANCO, A., Y PÉREZ JIMÉNEZ F. 1995. Simposio Científico-Técnico de Expoliva. Jaén.
6. COI, Varios documentos.
7. PÉREZ JIMENEZ, F. MATAIX, J. 1997. Simposio Científico-Técnico de Expoliva. Jaén.
8. PÉREZ JIMENEZ y Col. 1999. Simposio Científico-Técnico de Expoliva Jaén
9. MATAIX, J,y Col. 2001. Aceite de oliva Virgen. Nuestro Patrimonio Alimentario. Universidad de Granada. Puleva Food.
10. PALOMEQUE, F Y Col. 2001. El Aceite de Oliva- Su obtención y propiedades. Fundación del Olivar y Patrimonio Comunal Olivarero.



#### **Fernando Palomeque Messía**

*Licenciado en Ciencias Químicas.*

*Especialista en Grasas*

*y Tecnología de los Alimentos.*

*Profesor del Ciclo Formativo de Elaboración de Aceites del IES del Valle de Jaén*