

Beneficios y usos del aceite esencial de semilla de uva

Publicado el: 19-04-2023

El aceite de semilla de uva se extrae a partir de la trituración de las pepitas que se encuentran dentro del fruto de la vid. Te mostramos su composición, para qué sirve y quiénes deben evitarlo.

Gracias a su aroma y sabor afrutado, **el aceite de semilla de uva es muy utilizado en la maceración de carnes y preparación de vinagretas**. También es apreciado en la cosmetología por sus altos niveles de ácido linoleico, un ácido graso omega 6 que puede mejorar la salud de la piel.

Extraído de las pepitas que se hallan en el fruto de la vid, este aceite le debe su popularidad a las grandes concentraciones de compuestos químicos que contiene. Entre ellos destacan las grasas poliinsaturadas y la vitamina E.

¿Cómo se procesa el aceite esencial de semilla de uva? ¿Cuál es su composición? ¿Qué usos tiene? Descúbrelo todo en detalle.

¿Cómo se extrae el aceite?

El aceite de pepitas de uva se obtiene a partir de las semillas de estos frutos, considerados un subproducto de la vinificación. Durante miles de años los productores de vino no supieron qué hacer con ellas. Sin embargo, la tecnología permitió que pudieran desarrollar un proceso en el que se extrae el aceite de los simientes.

Para hacerlo se trituran las semillas y se utilizan solventes. No obstante, existe preocupación por el uso de estas sustancias, dado que algunos, en este caso el hexano, están relacionados con efectos dañinos para la salud.

Ahora bien, los solventes suelen desaparecer en el proceso de fabricación y **no existe evidencia científica de que los residuos de hexano en el aceite produzcan daños** a corto o a largo plazo. Eso sí, el impacto ambiental puede ser preocupante.

En ese sentido, asegúrate de que el aceite esencial de semillas de uva que adquieras indique cómo fue procesado. De otro modo, debes suponer que fue realizado con químicos.

El uso de las semillas de la uva es relativamente reciente, pues siempre se las consideró un desperdicio del proceso de vinificación.

Composición del aceite de semilla de uva

Según una investigación publicada en *Nutrition and Metabolic Insights*, **el aceite de semilla de uva cuenta con compuestos fenólicos y ácidos grasos insaturados** que le confieren propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.

En general, los ácidos grasos presentes en este aceite se distribuyen de la siguiente manera:

- 10 % saturados.
- 16 % monoinsaturados.
- 70 % poliinsaturados.

La mayoría de estas grasas poliinsaturadas consisten en omega 6. De acuerdo a estudios, está relacionado con un aumento en la inflamación del cuerpo si se compara con el omega 3.

Esto también se ve relatado en otras investigaciones que vinculan **una alta ingesta de ácidos grasos omega 6 con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas**. No obstante, existe evidencia científica de que el ácido linoleico no altera las concentraciones en sangre de los marcadores inflamatorios.

En ese marco, no se puede asegurar que una dieta alta en ácidos omega 6 sea causante de patologías. Aún se requieren más investigaciones que arrojen resultados concluyentes.

Por otro lado, **el aceite de semilla de uva también es fuente de vitamina E**. Una sola cucharada de 3,9 miligramos representa el 19 % de la ingesta diaria recomendada.

¿Qué otros usos tiene?

Aunque el aceite de semilla de uva es conocido por mejorar la salud de la piel al **combatir el acné, tratar la piel grasa y rejuvenecer los tejidos cutáneos**, estos no son sus únicos usos. También puede ser empleado en la cocina y la aromaterapia, por lo que veamos más detalles a continuación,

En la cocina

Dado que tiene un punto de humo alto, **el aceite de semilla de uva puede ser utilizado para freír y sofreír**. Sin embargo, no se recomienda por ser una fuente de grasas poliinsaturadas.

Según un estudio publicado en *Vascular Pharmacology* este tipo de grasas suelen reaccionar de forma desfavorable al oxígeno a altas temperaturas, lo que crea compuestos nocivos y radicales libres.

Por ello, **evita usar este aceite para freír** y, en su lugar, empléalo como aderezo para ensaladas, añádelo en la preparación de mayonesa y productos horneados o en la maceración de carnes.

En la aromaterapia

El estrés crónico puede desencadenar una serie de problemas dermatológicos importantes, como el acné, la pérdida de cabello, la piel seca, las erupciones cutáneas e incluso el envejecimiento prematuro.

Por fortuna, **la aromaterapia es conocida por calmar la ansiedad**. Del mismo modo, se cree que el aceite de semilla de uva es capaz de fungir como un aceite portador o de base en esta práctica, así como para las sesiones que incluyen masajes.

Posibles riesgos del aceite de semilla de uva

Para los no alérgicos a este aceite, los riesgos son pocos si se aplica en la piel. En caso de

desconocer si se tiene alergia o no, basta con una simple prueba.

Esta consiste en aplicar un poco de aceite en una parte del cuerpo, como las muñecas o los tobillos, y esperar 24 horas. Si pasado este tiempo no existe ninguna reacción (manchas o sarpullido), esto significa que la piel puede tolerarlo.

Ahora bien, de acuerdo al Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH), el aceite de semilla de uva puede no ser recomendable para personas que padecen enfermedades de la sangre, que serán operados y que toman anticoagulantes como la warfarina.

Además, una investigación publicada en *Journal of the American Oil Chemists' Society* encontró que **algunos aceites de semilla de uva pueden presentar niveles dañinos de hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP)**, un grupo de más de 100 sustancias químicas que se conocen por ser cancerígenas en animales. Por lo pronto, estos efectos no se han evidenciado en humanos.

Los alérgicos, las personas con trastornos sanguíneos y aquellos que toman anticoagulantes tienen contraindicación de este aceite.

El aceite de semilla de uva proviene de las pepitas que se encuentran dentro de los frutos de la vid. Estas son un subproducto de la vinificación, por lo que para realizar el aceite se procede a triturarlas y utilizar un solvente.

Por su parte, **hay quienes no están de acuerdo con este proceso por considerarlo poco saludable**, aunque no existen pruebas concluyentes de que los disolventes puedan causar daños en el organismo.

En cuanto a sus beneficios, está relacionado con una mejora en la salud de la piel, desde el combate del acné y el tratamiento de la piel seca hasta reducir las ojeras y estimular el rejuvenecimiento de los tejidos. Sus usos, más allá de la cosmética, incluyen el ámbito gastronómico y la aromaterapia.

Ahora bien, **no todos pueden usar este aceite**. Si eres alérgico, sufres de una enfermedad de la sangre, serás operado o tomas medicamentos anticoagulantes debes evitar su consumo y uso tópico.

Fuente: <https://netsaluti.com>