

# Otra bondad del aceite de oliva

---

**Publicado el:** 29-05-2018

El aceite de oliva de buena calidad contiene una sustancia química que actúa de la misma forma que los medicamentos para aliviar el dolor, según un estudio. El equipo de investigadores del Centro Químico Sensorial Monell, en Filadelfia, Estados Unidos, descubrió que 50 gramos de aceite de oliva extra virgen, equivalía a una décima parte de una dosis de ibuprofen. Los científicos, que publicaron los resultados del estudio en la revista Nature, indicaron que un ingrediente del aceite actúa como antiinflamatorio.

"Y aunque agregan que el efecto no es lo suficientemente fuerte como para curar, por ejemplo, un dolor de cabeza, éste podría explicar los beneficios de la dieta mediterránea.

"Dentro de las propiedades del aceite de oliva", dijo a BBC Mundo el doctor Ricardo Uauy, del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de Chile, "están los llamados compuestos polifenólicos".

"Dentro de estos hay diferentes tipos de antioxidantes que son compuestos que ayudan a regular varios procesos corporales por ejemplo del colesterol", agrega.

## Beneficios

Durante largo tiempo se ha asociado a la dieta mediterránea, cuyo ingrediente central es el aceite de oliva, con numerosos beneficios a la salud.

Entre estos, una reducción en el riesgo de accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, cáncer de mama y pulmón y algunas demencias.

Y ahora, tal como señalan los investigadores de Monell, un ingrediente activo que se encuentra en grandes concentraciones del aceite de oliva, llamado oleocantal, parece inhibir la actividad de las enzimas involucradas en la inflamación.

Aunque los científicos saben que estos compuestos polifenólicos contienen una gama de ingredientes bioactivos, hasta ahora no sabían con seguridad cómo funcionaban.

Pero una explicación, según indica Paul Breslin, uno de los autores del estudio, es que "los beneficios que se asocian a la dieta mediterránea son muy similares a los beneficios de ciertos medicamentos antiinflamatorios, como la aspirina y el ibuprofen".

"Ahora que conocemos las propiedades antiinflamatorias del oleocantal", dice, "es muy probable que este ingrediente tenga un papel fundamental en los beneficios de esta dieta".

## Extra virgen

Pero no todos los aceites de oliva son iguales. <br><br>

Los ingredientes activos que son los compuestos polifenólicos, dicen los expertos, se encuentran en las grasas de calidad, es decir, en un 2% o 3% del aceite de oliva extra virgen.

"Es el que se obtiene de primera prensa", dice Uauy, "el que tiene valor biológico porque a medida que los aceites se siguen prensando, desaparecen todos esos compuestos".

"Algo muy interesante -indica el Uauy- es que el modelo de nutrición anglosajón muchas veces ha estado pregonando dietas bajas en grasas". <br><br>

Agrega que "aunque es cierto que esas dietas tienen beneficios, la paradoja es que los individuos mediterráneos, que consumen altas cantidades de grasas, tienen una mortalidad cardiovascular de entre 4 y 5 veces más baja".

Obviamente, dice el experto, también se deben considerar otros factores como las grasas derivadas de los productos del mar y la diversidad de frutas y verduras de la dieta mediterránea.

Lo cierto es que "estamos descubriendo las bondades de una dieta que está asociada a poblaciones que viven más que en otras zonas del mundo occidental", señala Uauy.

"Estamos redescubriendo en los productos naturales los componentes que actúan de forma muy similar a las drogas, con la seguridad de que éstos han sido probados por miles de años", concluye.

#### AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>