

Aceite de oliva para reducir el riesgo de cáncer, Alzheimer, diabetes y depresión

El aceite de oliva ocupa un lugar importante en la dieta mediterránea, y el aspecto principal de esta dieta incluye un consumo proporcionalmente elevado de aceite de oliva. El aceite de oliva contiene un nivel muy alto de grasas monoinsaturadas, principalmente ácido oleico, que los estudios sugieren que puede estar relacionado con un menor riesgo de enfermedad coronaria.

También hay evidencia de que los antioxidantes en el aceite de oliva mejoran la regulación del colesterol y reducen los niveles de LDL (colesterol malo), y que tiene otros efectos antiinflamatorios.

El aceite de oliva es un tipo de grasa extraída del olivo, que es un árbol tradicional de la cuenca mediterránea. Se produce triturando aceitunas enteras antes de extraer el aceite. Los beneficios para la salud del aceite de oliva son amplios, una razón por la que ha sido llamado el milagro del Mediterráneo.

Tipos de aceite de oliva

El aceite de oliva se utiliza en la industria de los cosméticos, la cocina, los productos farmacéuticos e incluso en la fabricación de jabones (como el jabón de Castilla). El aceite de oliva existe en una variedad de grados dependiendo del procesamiento. Por ejemplo, el aceite de oliva virgen extra se considera el tipo premium. Se produce a partir de la primera trituración de las aceitunas y se extrae mediante prensado en frío, por lo que no se añaden productos

químicos. El aceite virgen es la segunda variedad, obtenida del segundo prensado de las frutas y se considera el segundo mejor tipo. El aceite de oliva refinado se obtiene de la aceituna virgen refinada y tiene un nivel de acidez superior al 3,3%.

El aceite contiene antioxidantes fenólicos, terpenoides y escualeno que son todos compuestos contra el cáncer. El aceite también tiene ácido oleico que previene la inflamación crónica y reduce el daño que los radicales libres causan a las células del cuerpo.

Beneficios para la salud del aceite de oliva:

1. Aceite de oliva y cáncer

Uno de sus principales beneficios es que el aceite de oliva protege contra el cáncer de piel , colon y mama . Una serie de estudios de investigación han documentado que consumir una dieta saludable con aceite de oliva como principal fuente de grasa podría reducir considerablemente la incidencia de cáncer.

Este efecto beneficioso podría atribuirse al ácido oleico, el ácido graso monoinsaturado predominante en el aceite de oliva. Sin embargo, no se excluye que otras sustancias del aceite de oliva, como los antioxidantes, flavonoides, polifenoles y escualeno, también puedan tener una influencia positiva. Se cree que el escualeno tiene un efecto favorable sobre la piel al reducir la incidencia de melanomas. Y, de hecho, el aceite de oliva es uno de los 14 mejores alimentos que protegen contra el desarrollo del cáncer .

2. Aceite de oliva y la enfermedad de

Alzheimer

Varios estudios han demostrado que el aceite de oliva puede afectar el cerebro y reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer (EA). Esta enfermedad es una de las enfermedades más estudiadas y una causa importante de demencia en los ancianos.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia, que es una condición cerebral que conduce a una disminución en las capacidades de memoria, pensamiento y razonamiento de un individuo.

En un estudio publicado en la revista PLOS One, a los ratones con enfermedad de Alzheimer se les administró oleuropeína aglicona, el principal polifenol que se encuentra en el aceite de oliva virgen extra durante 8 semanas. Los resultados mostraron una mejora significativa en el rendimiento cognitivo de los ratones en comparación con el grupo que no recibió el aceite de oliva polifenol.

Los científicos también realizaron pruebas de rendimiento de la memoria y señalaron que en el modelo de ratón, el deterioro cognitivo se previno completamente mediante la administración de aglocona de oleuropeína a los ratones.

Otra investigación del Centro Educativo y Clínico de Investigación Geriátrica, examinó los efectos del aceite de oliva virgen extra sobre el aprendizaje y la memoria en ratones con daño oxidativo cerebral durante 6 semanas. Los hallazgos sugieren que el aceite de oliva virgen extra tiene efectos beneficiosos sobre el aprendizaje y los déficits de memoria que se encuentran en el envejecimiento y las enfermedades, como el Alzheimer y la demencia.

3. Aceite de oliva y diabetes

Un estudio publicado en la revista científica *Diabetes*

Care indicó que cualquier dieta mediterránea que contenga aceite de oliva es capaz de reducir la diabetes tipo II en más del 50%. Esto se debe a que el aceite contiene grasas monoinsaturadas como las que se encuentran en las semillas y las nueces. Estas grasas son esenciales para reducir los riesgos de enfermedades crónicas como la diabetes y el cáncer.

Se ha demostrado que una dieta rica en aceite de oliva, baja en grasas saturadas, moderadamente rica en carbohidratos y fibra soluble en frutas, verduras, legumbres y granos es el enfoque más efectivo para los diabéticos. Este tipo de dieta mejora el control del azúcar en la sangre y mejora la sensibilidad a la insulina.

4. Aceite de oliva y osteoporosis

El aceite de oliva puede usarse para reducir significativamente la osteoporosis. La osteoporosis es una afección que significa que sus huesos son débiles y es más probable que se rompa un hueso. 'Osteoporosis' significa literalmente 'huesos porosos' y a menudo se denomina 'enfermedad de los huesos frágiles' con un mayor riesgo de fracturas de la cadera, la columna vertebral y la muñeca. La osteoporosis a menudo se llama una enfermedad «silenciosa» porque no tiene síntomas discernibles hasta que hay una fractura ósea.

Un estudio de la Universidad de Madrid descubrió que las personas que consumían más aceite de oliva tenían niveles más altos de osteocalcina, que es una proteína secretada por las células formadoras de hueso. El alto nivel de osteocalcina es un indicador de huesos fuertes.

5. Aceite de oliva y presión arterial

Un estudio publicado en la revista *Archives of Internal Medicine* informa que las personas con medicamentos para la presión arterial alta pueden reducir la cantidad de

medicamentos que toman si sustituyen el aceite de oliva extra virgen (alrededor de 30-40 gramos por día) por otros tipos de grasas. en su dieta.

6. Aceite de oliva y colesterol

Según la Clínica Mayo, el aceite de oliva contiene una fuerte mezcla de antioxidantes que pueden reducir el colesterol «malo» (LDL) pero no alterar el colesterol «bueno» (HDL).

Incluso la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) permite a los fabricantes de aceite de oliva afirmar que «la evidencia limitada pero no concluyente sugiere que comer aproximadamente dos cucharadas de aceite de oliva al día puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria debido a la grasa monoinsaturada en el aceite de oliva». .

7. Aceite de oliva y depresión

También se ha dicho que el aceite de oliva controla la depresión. Un estudio español reveló que las personas que toman grasas hidrogenadas que se encuentran principalmente en los alimentos procesados □□tenían un riesgo del 48% de sufrir depresión. Además, los investigadores descubrieron que una mayor ingesta de aceite de oliva y grasas poliinsaturadas que se encuentran en los pescados grasos y aceites vegetales se asoció con un menor riesgo de depresión.

¿Cuánto aceite de oliva debo consumir?

Así que, en esencia, el aceite de oliva virgen extra es un tipo esencial de aceite que se recomienda para su uso en lugar de grasas animales siempre que sea posible. Puede mejorar en gran medida los beneficios para la salud del aceite de oliva al consumirlo con alimentos que forman parte de la dieta mediterránea. Estos beneficios antiinflamatorios del aceite de

oliva virgen extra no dependen de consumir una gran cantidad de este. Se ha demostrado que 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen por día se asocian con importantes beneficios antiinflamatorios.

Puede verter aceite de oliva sobre su pan, preparar aderezos de aceite de oliva para ensaladas combinando aceite de oliva con limón o vinagre, sal, pimienta molida, ajo machacado y hierbas frescas. O rocíe aceite de oliva en vegetales cocidos o al horno o en puré de papas.