

MEDIO: DISCOVERY SALUD.

FECHA: Enero 2008

TIPO DE PUBLICACIÓN: Revista Mensual.

Valentín Fuster asegura que cocinar con aceite de girasol o soja no es sano

El cardiólogo español **Valentí Fuster** –Director del *Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai* en Nueva York– ha afirmado con rotundidad que “*se debería sancionar a quien cocina con aceites tan poco saludables como los de girasol y soja*”. Agregando que hacerlo es tanto una de las principales causas de obesidad como de la aparición de enfermedades cardiovasculares.

MEDIO: EFE.

FECHA: 30 Enero 2008

TIPO DE PUBLICACIÓN: Agencia de Noticias.

Aceite de oliva: Nuevo secreto de belleza

El aceite de oliva ya no es solo un alimento básico de la dieta mediterránea, sino un auténtico producto milagro, un nuevo secreto de la moderna cosmética. El llamado oro líquido es hoy día utilizado en numerosas cremas, geles, mascarillas, flúidos y todo tipo de derivados de belleza que constituyen una poderosa industria a nivel mundial.

Las marcas y firmas más prestigiosas tienen en el mercado este arsenal de estética oleícola, de efectos prodigiosos sobre la piel y el organismo.

Nutricionistas, dermatólogos y estilistas coinciden en que los derivados del aceite de oliva, el fruto virgen tan codiciado en alimentación, es también muy beneficioso para la salud de la piel y el cabello, con poderosos antioxidantes, vitaminas y propiedades curativas.

Si el oro líquido siempre ha estado y está presente en las mesas de los comensales que se cuidan y vigilan su dieta, las cremas de oliva virgen son magníficas para hidratar, nutrir y regenerar la piel. Es el auténtico "oro" de las grasas vegetales, y un arma poderosa contra las arrugas y el envejecimiento.

Beneficios múltiples

Sus múltiples beneficios en estética pueden aumentar si se le añade algún otro producto como el limón, el coco o la miel, tres antioxidantes que se acompañan en este tipo de productos a la venta en las perfumerías y centros especializados.

Una verdadera "alquimia" de lujo, que retrasa el envejecimiento y previene enfermedades cardiovasculares, sequedad cutánea y arrugas prematuras.

Con propiedades depurativas, calmantes y diuréticas, estas variedades de belleza destacan por su potente acción bactericida.

Existen múltiples marcas en el mercado de aceite de oliva con estos ingredientes añadidos, básicos en las líneas de las firmas más lujosas y conocidas.

Una modalidad que hace furor son las mascarillas y sueros capilares, de enorme efecto nutritivo y regenerador para el cabello, seco y deteriorado por el medio ambiente, el viento y los agentes atmosféricos.

Se aplican con papel de plata, vapor y calor, lo que aumenta sus efectos beneficiosos al penetrar de manera más fácil en el folículo piloso. Sus vitaminas actúan contra el deterioro celular y el ácido fólico que contiene favorece el sistema nervioso y el crecimiento sano del cabello. Es ideal para las melenas coloreadas, teñidas o con mechas.

El aceite de oliva es una verdadera joya nutricional, y junto con el de soja, el más rico en "omega 3" que combaten el llamado colesterol "malo" y las enfermedades cardiovasculares.

Además de su cotización en la dieta y alimentación, su aplicación en dermoestética causa furor actualmente. Los "omega 3" protegen el organismo de las grasas saturadas y nocivas para la salud, y sus efectos sobre la piel del rostro y el cuerpo son prodigiosos. Su alto contenido en carotenos protege de enfermedades cutáneas degenerativas y sirve de barrera frente a los efectos nocivos de los rayos UVA.

El aceite de oliva, un tesoro vegetal de la naturaleza, da nombre hoy a cremas para la cara, manos y piernas, productos para el baño, masajes y tratamientos capilares. La industria farmacéutica y cosmética los utiliza con esmero dando lugar a numerosos productos medicinales y de estética.

Cremas, geles, lociones mascarillas y cápsulas milagrosas inundan hoy día herbolarios, spas e institutos de dermatología. La salud, el bienestar y la belleza pasa en la actualidad por este gran "Taller oleícola."

Lo que debes saber...

-Nutricionistas, dermatólogos y estilistas coinciden en que los derivados del aceite de oliva, el fruto virgen tan codiciado en alimentación, es también muy beneficioso para la salud de la piel y el cabello, con poderosos antioxidantes, vitaminas y propiedades curativas

-Sus múltiples beneficios en estética pueden aumentar si se le añade algún otro producto como el limón, el coco o la miel, tres antioxidantes que se acompañan en este tipo de productos a la venta en las perfumerías y centros especializados.

-Una modalidad que hace furor son las mascarillas y sueros capilares, de enorme efecto nutritivo y regenerador para el cabello, seco y deteriorado por el medio ambiente, el viento y los agentes atmosféricos.

MEDIO: www.consumer.es

FECHA: 11 Febrero 2008

El aceite de oliva virgen extra tiene propiedades antiinflamatorias, según un estudio

Su ingesta modula a la baja los mediadores inflamatorios en personas sanas

Un estudio del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba revela que el aceite de oliva virgen extra posee propiedades antiinflamatorias. Este trabajo determina cómo influyen los micronutrientes de algunas grasas sobre las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, y si su ingesta puede modificar el proceso inflamatorio en personas sanas.

Especialistas del centro cordobés estudiaron el consumo de dietas con diferente composición grasa, basadas en aceite de oliva virgen extra, nueces y mantequilla. Descubrieron que la ingesta de aceite virgen extra modulaba a la baja los mediadores inflamatorios en personas sanas, mientras que la dieta rica en nueces tenía un efecto intermedio y la rica en mantequilla ejercía un efecto perjudicial sobre los mediadores de la inflamación.

Además, observaron que el aceite reducía la concentración plasmática de otras moléculas que se expresan en las paredes de los vasos sanguíneos y que también favorecen la inflamación. Los investigadores atribuyen este nuevo efecto beneficioso del aceite de oliva a su alta riqueza en micronutrientes.

Para el doctor Francisco Pérez Martínez, uno de los responsables de la investigación, los resultados del estudio confirman una vez más las bondades de la dieta mediterránea, "un modelo de alimentación con abundante contenido en grasa monoinsaturada, procedente del aceite de oliva virgen, capaz de inducir un amplio abanico de efectos biológicos sobre el sistema cardiovascular".



MEDIO: www.lavanguardia.es

FECHA: 17 Febrero 2008

En la actualidad, el extra virgen representa el 30% del consumo

El renacimiento del aceite

España es el primer productor mundial y también es tierra de cultivo de aceitunas traídas de otros países | En los años ochenta dominaba el mercado la baja calidad. Hace unas décadas el aceite en España era de baja calidad. Pero en los últimos años el virgen extra ha conseguido imponerse entre los consumidores de todo el mundo, cada vez más exigentes. Este alimento sabroso y con historia tiene, además, propiedades que benefician nuestro organismo.

La producción y el consumo de aceite de oliva en España han experimentado una auténtica revolución en las últimas décadas. La recuperación de un producto casi olvidado, el aceite de calidad virgen extra, y la revalorización de nuestra rica y diversa tradición oleícola son algunos de sus principales efectos.

A comienzos de los años ochenta del siglo pasado, los aceites de oliva, que hoy llamamos virgen extra, estaban prácticamente ausentes de los lineales de venta y los pocos que podían encontrarse eran generalmente de calidad bastante mediocre.

El mercado español estaba dominado por una segunda calidad, la que aún se denomina simplemente "aceite de oliva", una combinación de aceite de oliva refinado, prácticamente insípido, al que se añaden porcentajes variables de aceite virgen para reconstruir su aroma y sabor. Un buen producto, sin duda, y superior a los aceites refinados de semillas, pero que no goza de la condición de ser un zumo natural de aceitunas, con todo el aroma y sabor del fruto del que procede, como el aceite virgen extra.

El proceso industrial de la refinación fue descubierto a principios del siglo XX con el objeto de hacer comestibles los aceites de semillas extraídos mediante disolventes. Su aplicación a los aceites de oliva vírgenes de mala calidad, los llamados aceites lampantes, tuvo un enorme impacto. El gran tortosino Daniel Mangrané Escardó lo

explicaba de este modo en su obra Los aceites de oliva de España, publicada en 1961:

"La posibilidad de convertir los aceites malos (lampantes) en aceites perfectamente comestibles dio lugar a que se tuviera cada vez menos cuidado en su obtención. Poco a poco, la producción de aceites finos (hoy llamados virgen extra), cuidadosamente obtenidos hasta entonces en determinadas comarcas, fue descendiendo. Paulatinamente, el gran público se iba acostumbrando al aceite refinado, siempre muy superior a los aceites defectuosos que hasta entonces solía consumir y prácticamente llegaron a desaparecer del consumo los verdaderos aceites finos de oliva. El mercado llegó a olvidar su existencia y hasta se puede decir que la desconoce desde entonces".

Afortunadamente, al compás del desarrollo general del país, el sector oleícola español supo afrontar, en los últimos decenios, un profundo proceso de renovación gracias al cual la producción de aceites vírgenes sin defectos, de calidad extra por tanto, se fue incrementando de forma paulatina.

Al tiempo, los consumidores fueron también redescubriendo y recuperando el gusto por los aceites vírgenes extra, que hoy pueden representar aproximadamente algo más del 30 por ciento del consumo total de aceites de oliva en España. En todo caso, la confusión entre los diversos tipos, "virgen", "virgen extra", "aceite de oliva", es todavía un freno para el desarrollo del mercado pues muchos usuarios no saben bien cómo diferenciarlos, seleccionarlos y disfrutarlos.

La calidad gustativa de los aceites vírgenes extra no ha cesado de mejorar en España. Hoy día, los avanzados sistemas de cultivo permiten obtener frutos casi perfectos que se recolectan tempranamente, en el momento óptimo de maduración, cuando el aceite contenido en su interior ha alcanzado su mayor riqueza de aromas y sabores.

Al esmero y cuidado en el cultivo y a la recolección de la fruta se une el empleo de la mejor tecnología de extracción, que se adapta a las características de cada variedad de aceituna y a su grado de maduración, para conseguir que el aceite exprimido preserve toda la riqueza de matices que tiene en su cápsula original.

El interés por el diseño ha alcanzado también a los aceites vírgenes extra, que se presentan, cada vez con mayor frecuencia, en originales envases de lata o cristal oscurecido para protegerlos de la luz. Así, la comercialización del aceite va siguiendo la estela del vino.

España es el primer productor mundial, muchas zonas reúnen excelentes condiciones para el cultivo del olivo. Andalucía se ha consolidado, en todo caso, como la región olivarera más importante, seguida de Castilla-La Mancha, Extremadura y Catalunya. En otras comunidades, como Aragón, Valencia, Murcia,

Madrid, Baleares, Navarra o La Rioja, el cultivo y la elaboración experimentan también un importante desarrollo.

Asimismo, junto a las numerosas variedades autóctonas, se comienzan a cultivar en España aceitunas traídas desde otros rincones del Mediterráneo, como la griega koroneiki y la popular frantoio, de la Toscana, que contribuirán a ampliar la gran diversidad que existe ya en el mercado.

Otra muestra del dinamismo del sector son las nuevas denominaciones de origen reconocidas por la Unión Europea, una buena herramienta para que los aceites de oliva de determinadas comarcas de gran tradición conserven sus peculiaridades propias y puedan ser reconocidos por los consumidores. Por el momento, su reconocimiento es muy bajo, en términos generales, por lo que sería deseable un mayor esfuerzo promocional por parte de empresas e instituciones.

Finalmente, los aceites vírgenes extra han irrumpido con fuerza en la cocina de vanguardia, donde son objeto de creativos maridajes y transformaciones insólitas; en las manos de Ferran Adrià, Dani García, Paco Roncero y muchos otros, adquieren nuevas y originales presentaciones y texturas y se convierten en el elemento central de innovadoras (y sabrosas) recetas.

El aceite de oliva es el tesoro del mediterráneo

- Contiene elementos antioxidantes.
- Resulta eficaz en los trastornos menstruales.
- Evita las cicatrices y cura las heridas.

Nuestras bisabuelas hablaban del «secreto de la española»: masajes con aceite de oliva que servían para mantener unos **senos firmes** y atractivos. Pero el aceite tiene muchas más propiedades. El uso de este zumo natural de fruta se remonta a 3.000 años, es la base de la **dieta mediterránea** y se considera la grasa ideal.

Constituye una de las exquisiteces gastronómicas más apreciadas. Puede parecer un tópico, pero los beneficios que reporta son innumerables.

El aceite de oliva posee un alto contenido en **ácido oleico y vitamina E**, así como diversos elementos antioxidantes que combaten los radicales libres. Aporta también vitaminas A y D.

Su consumo continuado favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares, úlceras estomacales y trombosis arterial. Corrige los estreñimientos crónicos y previene la acidez gástrica. Estimula el crecimiento y **ayuda a la absorción del calcio** y a la mineralización de los huesos. También regula el nivel de colesterol, contribuye a la eliminación de toxinas y a la regeneración de los tejidos. Resulta muy eficaz en los trastornos menstruales, como el dolor de senos, y alivia los síntomas como los cambios de ánimo o el aumento de apetito.

Tiene un gran **poder regenerador**, si se aplica sobre una herida, la ayuda a cicatrizar, haciendo desaparecer en buena medida la marca sobre la piel. Se aconseja su uso a las futuras madres y a las que estén en periodo de lactancia, pues favorece el **desarrollo normal del cerebro** y del sistema nervioso del niño.

También es excelente para el cuidado del cutis. Tres o cuatro gotas diarias extendidas sobre cara y cuello embellecerán notablemente nuestra piel. Además, existe la tradición de los **masajes con aceite**, que reafirman los tejidos y los mantienen sanos.

MEDIO: Diario Médico
FECHA: Marzo 2008

Efecto bactericida del aceite de oliva

El aceite de oliva contiene polifenoles, que muestran una notable actividad antimicrobiana

El uso del aceite de oliva y de los extractos de hojas de olivo para el tratamiento de enfermedades de origen microbiano y la conservación de alimentos expuestos a la contaminación por patógenos se remonta al antiguo Egipto. Pero hubo que esperar hasta mediados de los años sesenta del siglo pasado para acometer los primeros estudios de identificación de compuestos antibacterianos en productos derivados de la aceituna (en las salmueras de fermentación de aceitunas de mesa, por ejemplo).

De esas investigaciones se desprende la asociación de la actividad antibacteriana con la oleuropeína, un compuesto polifenólico antioxidante de sabor amargo que se encuentra en las aceitunas y las hojas de olivo, aunque no en el aceite. La búsqueda de agentes antimicrobianos en el aceite prosiguió.

El aceite de oliva virgen se obtiene mediante el procesamiento mecánico directo de las aceitunas, que no se someten a ningún tipo de refinación química. El aceite retiene, por tanto, numerosos compuestos minoritarios a los que se atribuyen propiedades beneficiosas para la salud humana. Algunas de esas sustancias, los polifenoles entre ellas, muestran una intensa actividad antimicrobiana.

Los estudios *in vitro* han revelado que el aceite de oliva virgen inhibe el crecimiento de ciertos patógenos alimentarios, muy perjudiciales para la salud humana: *Salmonella enterica*, *Listeria monocytogenes*, *Shigella sonnei* y *Escherichia*

coli O157:H7, entre otros. Se han obtenido resultados similares para aceites esenciales y extractos de plantas, pero en ningún caso superiores a los del aceite de oliva virgen.

El uso de aceite de oliva virgen en mayonesas y ensaladas reduce la contaminación por patógenos de los alimentos. En investigaciones sobre supervivencia de patógenos en alimentos líquidos se ha observado que el aceite de oliva virgen ejerce una actividad bactericida superior a todos los otros productos analizados (vino, té, café, cerveza, *Coca Cola*, zumos, etcétera), con la salvedad del vinagre. Esa bioactividad superior obedece a la presencia de sustancias polifenólicas.

La actividad bactericida del aceite de oliva se ha demostrado también *in vitro* frente a *Helicobacter pylori*, bacteria responsable de la mayoría de úlceras de estómago y asociada al cáncer del mismo. Se ha confirmado que los compuestos polifenólicos del aceite de oliva matan la bacteria, incluidas algunas cepas resistentes a antibióticos. Asimismo, se ha comprobado, mediante simulación de la digestión, que las sustancias polifenólicas implicadas en la acción bactericida se difunden al jugo gástrico y resisten durante horas sus condiciones ácidas. De lo que se desprende que esas sustancias antimicrobianas se hallarán disponibles y activas en el estómago durante el período postprandial (tras la ingestión del alimento). De confirmarse *in vivo* los resultados, el aceite de oliva



Aceite de oliva virgen. Un alimento con elevada actividad bactericida.

virgen se revelaría como un alimento preventivo, que evitaría la formación de úlceras de estómago.

**Eduardo Medina, Concepción Romero,
Antonio de Castro, Manuel Brenes**
*Instituto de la Grasa (CSIC),
Sevilla*