

**A**NTES DE EMPEZAR, HAZ ALGO: recoge toda la mantequilla, la margarina y el aceite de girasol que tengas y deshazte de ellos. Te acabamos de resumir los más de 10.000 estudios que existen sobre el aceite de oliva. Es más, si se celebrara una gran gala de los alimentos sanos, el atrevidísimo look de la berenjena o el pronunciado escote de la lubina no evitarían que Billy Crystal o Whoopi Goldberg extrajeran de un sobre sellado el nombre del Oscar al mejor alimento sano: el aceite de oliva.

He aquí su discurso —en *spanglish*—: "gracias a la Virgen del Rocío, al Cristo del Gran Poder, a los aceituneros de Jaén y a tantos otros. Hacer más longevos a los hombres, evitando que sus arterias se obstruyan de grasas, mejorar el funcionamiento del páncreas, la vesícula biliar y el intestino, prevenir las enfermedades coronarias y retrasar el envejecimiento, ha sido mi objetivo durante todos estos años". (Aplauda)

# ORO LÍQUIDO

## ADÉNTRATE EN TERRITORIO VIRGEN Y VUELVE DE LA EXPEDICIÓN MÁS SANO Y MENOS OXIDADO

Los expertos lo equiparan a la aspirina. Homero dijo de él que era oro líquido, pero han tenido que transcurrir más de 2.000 años hasta ocupar un lugar de privilegio en la pirámide nutricional (por más que los faraones ya sentaran un precedente al incorporarlo a sus tumbas). Si Ramsés I confiaba en que así lograría la inmortalidad, no iba desencaminado (aunque reaccionó un poco tarde). Algo parecido barruntaron los norteamericanos hace 7 o 8 años al observar cómo en su país y en el norte de Europa se multiplicaban los trastornos cardiovasculares en relación a la cuenca mediterránea y a su famosa dieta. Tal vez temerosos de que sus expertos murieran antes de hora, les pidieron un último favor: investigar las virtudes del aceite de oliva. Desde entonces, gracias a cientos de investigaciones llevadas a cabo en todo el mundo, hoy sabemos algo que ya conocían los fenicios 4000 años antes de Cristo, pero ese es otro asunto. Éstos son los estudios más relevantes que han logrado restituir la consideración de elixir que tuvo antaño el fruto del olivo.

### ▼ SISTEMA CARDIOVASCULAR

En contra de lo que se ha venido proclamando en los últimos años, la salud cardíaca no está relacionada con la ausencia en la dieta de una fuente de energía poderosa y, en general, muy agradable al paladar, como son las

grasas, sino que depende de la calidad de las mismas. Una investigación epidemiológica a gran escala de la Universidad de Harvard analizó durante 20 años a 80.000 norteamericanos. Después de corregir la influencia que en los resultados pudieran tener la edad, el tabaquismo y la falta de ejercicio, entre otras variables, la investigación concluyó que para reducir la incidencia de infartos de miocardio y de anginas de pecho, no hay que eliminar la grasa de la dieta, como han proclamado algunos gurús. Lo que hay que hacer es sustituir la mantequilla por el aceite de oliva. De hecho, los expertos calcularon que si se reemplazara el 5% del total de la energía que se obtiene de las grasas saturadas por las no saturadas, el riesgo de problemas coronarios disminuiría en un 43%. Otro estudio llevado a cabo al alimón por la Facultad de Medicina y la Clínica Universitaria de Navarra, señala que el consumo de aceite de oliva reduce en un 79% la posibilidad de que alguien sufra un primer infarto de miocardio.

### ▼ COLESTEROL

Decenas de estudios certifican que los aceites ricos en ácido oleico, como el aceite de oliva, aumentan el colesterol bueno (HDL) a la vez que transportan el colesterol malo (LDL) hasta el hígado para su eliminación, reduciendo sustancialmente los riesgos de sufrir una trombosis arterial.





## MANUAL DE USO

**Grado de acidez** > Indica la cantidad de ácidos grasos libres presentes en el aceite, expresada en tanto por ciento de ácido oleico. Los ácidos grasos se liberan cuando la aceituna es defectuosa a causa de una plaga o por haberse maltratado en la recolección o en el transporte. Por consiguiente, un mayor grado de acidez significa un mayor deterioro de las aceitunas.

**El orden del aliño** > A la hora de preparar una ensalada hay que verter primero la sal, después el vinagre o el zumo de limón y por último el aceite.

**Aporte calórico** > 9 calorías por gramo.

**Conservación** > Al igual que sucede con los vinos, es bueno proteger el aceite de oliva de la luz e impedir que contacte con el aire (así pues, el tapón cerrado).

**Frituras** > Hay que evitar que humee o se oscurezca, dado que cuando el aceite se sobrecalienta pierde algunos de sus nutrientes. Después de una fritura se debe filtrar el aceite para eliminar posibles restos del alimento que favorezcan su oxidación y descomposición.

**Tipos de aceite** > Probablemente creas que cuando se habla de virginidad no hay término medio, o se es o no se es. Esto, que funcionaba en el instituto, no sirve con los aceites de oliva, que tienen que ser "extravirgenes" para ser realmente virtuosos. En virtud de su "pureza" el aceite puede ser: **extra virgen** (es el zumo natural procedente del fruto del olivo; se dice que es virgen porque en su elaboración no se emplean productos químicos o disolventes orgánicos), **virgen** (similar al anterior, pero con pequeños defectos; viene a ser el equivalente a un vino de mesa); **de oliva** (el más común y el tercero en el ranking) y **de orujo** (se obtiene aplicando disolventes autorizados a la torta o residuo que queda después del prensado de las olivas; es el de peor calidad y necesita ser procesado para reducir su acidez máxima al 0,3%).

Al respecto, una investigación llevada a cabo por las cátedras de cardiología y bioquímica de la Facultad de Medicina de Zaragoza ha demostrado que sustituir el aceite de girasol por el de oliva obra un efecto beneficioso sobre los lípidos sanguíneos, hasta el punto de disminuir el colesterol total en un 12% y el colesterol malo en un 13,5%. En otro trabajo de la Unidad de Investigación de Lípidos de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, liderado por el Dr. Pedro Mata, se pudo demostrar que la sangre de los voluntarios sometidos a una dieta rica en grasa monoinsaturada, y por lo tanto, rica también en aceite de oliva, es la que mejor contribuye a defenderse de la aterosclerosis.

#### ▼ HIPERTENSIÓN

Un trabajo publicado en "Archives of Internal Medicine" concluye que el aceite de oliva contribuye a que los hipertensos, en grado leve o moderado, puedan bajar su dosis de medicación. El experimento consistió en formar dos grupos de hipertensos: el primero siguió una dieta rica en ácidos grasos monoinsaturados procedentes de aceite de oliva virgen, mientras el segundo se aplicó otra cuyos ácidos grasos provenían del aceite de girasol (polinsaturados). Seis meses después, ambos grupos intercambiaron sus dietas. Fue entonces cuando los autores constataron que la presión sanguínea (sistólica y diastólica) era menor cuando los participantes tomaban aceite de oliva. De hecho, este grupo pudo dejar de tomar hasta en un 48% su dosis de medicación, mientras que los que ingirieron aceite de girasol sólo pudieron reducir su dosis en un 4%.

#### ▼ ENVEJECIMIENTO

Una investigación realizada por Antonio Capurso, profesor de Geriátrica de la Universidad de Bari (Italia) ha analizado la relación existente entre el deterioro cognitivo y el consumo de aceite de oliva. Los resultados han sido elocuentes: las personas que consumieron mayores cantidades de

aceite de oliva (140 gramos diarios) resultaron ser 33 veces menos propensas a perder facultades mentales que aquellas que consumieron 30 gramos o menos. Aunque se sigue investigando, todo hace suponer que el ácido oleico ayuda a mantener la estructura de las membranas que rodean a las neuronas y preserva el correcto funcionamiento de los neurotransmisores o sustancias que sirven de conexión entre estas células.

#### ▼ SISTEMA DIGESTIVO

"Desde que un alimento entra en la boca se producen en el cuerpo una serie de efectos que pueden ser más o menos beneficiosos y que difieren mucho según se trate de aceite de oliva o de girasol", señala José Mataix, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada. Para empezar, el aceite de oliva ayuda a eliminar la presencia de cálculos (piedras biliares), llegando incluso a su expulsión por completo, al tiempo que protege las mucosas del aparato digestivo de posibles úlceras. Un dato que no hace sino confirmar un remedio muy extendido desde la antigüedad: tomar unas cucharadas de aceite de oliva para calmar la acidez gástrica o regular el tránsito intestinal.

#### ▼ OXIDACIÓN CORPORAL

Según el doctor Pedro Jaén, jefe del servicio de Dermatología del Hospital Clínico de Guadalajara, el perfil lipídico del aceite de oliva virgen extra es muy similar al de la piel del ser humano.

"El aceite de oliva —señala—, además de polifenoles, presenta una mayor proporción de vitamina E, la principal fuente de protección frente a los radicales libres que provocan oxidación celular".

Otra investigación realizada por el Departamento de Epidemiología de la Universidad de Atenas de la que se hace eco el "American Journal of Nutrition" ha llegado a la misma conclusión: los agentes antioxidantes que contiene el aceite de oliva (los tocofenoles) evitan el deterioro celular, lo que mantiene a los tejidos en mejor estado durante mucho más tiempo.

## 3 FALSOS MITOS

#### ► El aceite de oliva engorda.

Una investigación del departamento de Nutrición de la Universidad de Toronto (Canadá) constata que los productos fritos con aceite de oliva pesan un 1% y un 10% menos que los cocinados con aceite de girasol y soja respectivamente. La razón es que éstos últimos embeben mayor cantidad de aceite, lo que se traduce en que para realizar la misma fritura es necesario gastar un 12% más de aceite de girasol y un 47% más de soja. El aceite de oliva penetra menos en el alimento que el de semillas, afectando por tanto menos a su valor nutricional. Al mismo tiempo, al impregnar menos al alimento, genera un menor aporte calórico.

#### ► El aceite de girasol es mejor para freír.

Aunque la publicidad insiste en que los aceites de semillas garantizan fritos ligeros, se trata de una afirmación sin base científica. Según José Mataix, catedrático de Fisiología en la Universidad de Granada y tal vez una de las máximas autoridades mundiales en este campo, "la temperatura crítica del aceite de oliva es de 210° C, muy superior a la temperatura ideal de fritura, que es de 180° C, por lo que dicho aceite se protege en gran parte del daño térmico. Por el contrario, los aceites de semillas tienen una temperatura crítica cercana a la ideal de fritura, lo que los hace mucho más vulnerables".

#### ► Cualquier grasa de origen vegetal es buena.

"Hay cierta tendencia a creer que todas las grasas de origen vegetal son insaturadas, mientras que las de procedencia animal son saturadas. No es así", indica Alba González, nutricionista de la Clínica Euromedical de Pontevedra. Las grasas que reducen el nivel de colesterol en sangre son las monoinsaturadas, como las del oleico del aceite de oliva. Las poliinsaturadas (derivadas de otras semillas de plantas) aumentan este peligro y con ello todos los riesgos circulatorios y coronarios que esto conlleva: infartos de miocardio, disminución de la presión arterial y una mayor dilatación de los vasos sanguíneos.

#### ▼ CÁNCER

En la actualidad se sabe que un 80% de los cánceres guardan relación con la alimentación. En el caso que nos ocupa, parece fuera de duda que el aceite de oliva protege contra el cáncer de piel, contra el cáncer colorrectal e incluso contra el de próstata. En cuantos estudios se han hecho se ha demostrado que la peculiar composición del aceite de oliva (extraordinariamente rico en antioxidantes como la vitamina E y determinados compuestos fenólicos) genera patrones hormonales que no estimulan los procesos cancerosos.

#### ▼ DICHO ESTO....

Vuelve a la cocina. Corta unas rebanadas de pan, restriégalas con tomate y úntalas con aceite de oliva extra virgen. Antes, baja a la pescadería más cercana y compra medio kilo de

anchovas frescas. Decapítalas, quíbalas las vísceras y ábreles para sacarles las espinas. A continuación, lávalas con un hilillo de agua, escórralas sobre un paño húmedo y pasa los filetes a otra fuente. Exprime 3 limones y rocíalas con este jugo. Añade un poco de sal y pimienta e introdúcelas en el frigorífico 2 horas. Antes de servir, escurre el agua que hayan podido dejar en la fuente y riégalas debidamente con alrededor de un decilitro de aceite de oliva extra virgen. Para acabar, espolvorea por encima una cucharada sopera de perejil picado.

En tiempo récord, acabas de engullir miles de estudios sobre el aceite de oliva. Y no sólo eso, terminas de convertirte en un hombre más sano, más joven y menos oxidado que al comenzar este artículo. Brinda con vino. ■■■

