

Aceite de oliva: cómo elegir el mejor para la salud

[María Sánchez-Monge](#)

Jueves, 06 de Junio de 2019 - 10:30



Los aceites de cosecha reciente tienen mayor contenido de polifenoles.

Los beneficios del aceite de oliva y su lugar central en la **dieta mediterránea** son, a estas alturas, incuestionables. Ramón Estruch, consultor senior del Servicio de Medicina Interna del **Hospital Clínico de Barcelona** y jefe de grupo del **Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (Ciberobn)**, los resume de la siguiente manera: “Se ha señalado que el consumo regular de aceite de oliva, sobre todo **cuando es aceite de oliva virgen extra, aumenta la longevidad** al reducir tanto la mortalidad global como la incidencia de **enfermedad cardiovascular, diabetes**, enfermedades neurodegenerativas y algunos tipos de **cáncer**”.

Pero no todos los aceites de oliva son iguales y algunos cumplen mejor esa función preventiva. El más beneficioso, como ya se ha dicho, es el virgen extra porque, tal y como relata Estruch, “es realmente **el zumo de la aceituna**, por lo que contiene sus principales componentes bioactivos”.

Componentes beneficiosos para la salud

El aceite de oliva aporta principalmente energía a partir de la grasa -en especial, a través del **ácido oleico-**, pero también tiene otros componentes minoritarios que inciden positivamente en la salud, como los polifenoles y la **vitamina E**, entre otros.

Ácido oleico

El ácido oleico es una grasa monoinsaturada. Manuel Moñino, vicepresidente del [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas](#) e investigador del Ciberobn para los estudios [Predimed \(Prevención con Dieta Mediterránea\)](#) y [Predimed Plus](#), comenta que las grasas insaturadas, “entre ellas el ácido oleico, reducen los niveles de [colesterol](#) LDL (el malo) y **aumentan el HDL** (el bueno) en sangre”.

Polifenoles

Los polifenoles **poseen una acción antioxidante**. Las plantas sintetizan estos compuestos bioactivos, según relata Estruch, “para defenderse de las agresiones (plagas, sequía, exceso de sol...)”. Las personas, al ingerirlos, **“adquirimos una cierta protección frente a las enfermedades crónicas que sufrimos**, como las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer”.

Moñino añade que, cuando el aceite es rico en polifenoles, especialmente en hidroxitirosol -al menos 5 mg por 20 ml-, lo que ocurre principalmente en el virgen extra, **“protege a los lípidos de la sangre del daño oxidativo”**.

Vitamina E

El aceite de oliva también es una buena fuente de otro nutriente con propiedades antioxidantes: la vitamina E.

Otros componentes

El aceite de oliva aporta ácidos grasos **omega-6**, pequeñas cantidades de **omega-3** y provitamina A.

¿Por qué es tan importante la extracción en frío?

El contenido de polifenoles varía en función del tipo de aceite y del **método de obtención y refinado**. “Los métodos de prensado en frío y la calidad de las aceitunas, evitando las recogidas del suelo, son claves para que el contenido de polifenoles sea mayor”, resume Moñino, que preside el comité científico de la asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas **5 al día**. **“Las altas temperaturas reducen el contenido de polifenoles**; de ahí que el prensado en frío sea el método más adecuado para conservar esa fracción de compuestos químicos”.

Lo ideal, apunta Estruch, es que el proceso mecánico al que se somete a la aceituna para obtener el aceite se realice **“a menos de 27° C** (baja temperatura) para que se preserven mejor tanto la vitamina E como los polifenoles”.

Variedades más ricas en polifenoles

Los aceites de oliva virgen extra que más destacan por su contenido en polifenoles son los **monovarietales de las variedades de aceituna cornicabra (10 mg en 20 g), picual (8 mg), hojiblanca (7 mg) y arbequina (6,5 mg)**.

Dado que las diferencias no son demasiado grandes y lo que realmente importa es que el aceite sea virgen extra, el experto del Hospital Clínico de Barcelona resalta que la variedad “dependerá de **nuestro paladar y del uso que le queramos dar**”. Así, la variedad picual, con un sabor muy intenso, suele reservarse para aliñar ensaladas; para no alterar el sabor del plato, para cocinar puede resultar mejor utilizar aceites de variedades como hojiblanca o arbequina.

Moñino da otra pista para elegir el producto: “El color verde esmeralda, indicador de aceites de aceitunas tempranas, indica más aporte de polifenoles. A mayor tiempo desde la extracción del aceite, menor contenido de polifenoles; de ahí la **importancia de leer la etiqueta y preferir los aceites de las cosechas de un año o menos**”.

En cuanto a los rasgos indicativos de una mayor presencia de estos compuestos, Estruch subraya que la principal “característica relacionada con la cantidad de polifenoles es **el amargor**, siempre que el aceite no esté oxidado”.

¿Qué método de cocinado mantiene mejor las propiedades nutricionales?

El método culinario puede afectar al contenido en vitaminas y polifenoles del aceite de oliva. “El tipo de cocinado que mejor preserva las características saludables de los alimentos es **el hervido, la denominada comida de puchero**”, aconseja Estruch. Al freír, la temperatura suele ser de más de 180 °C, mientras que con el hervido se mantiene en 100 °C. “No obstante, **si se quiere freír, mejor utilizar aceite de oliva virgen extra que otro tipo de aceite**”.

Moñino considera que este producto “**mejora los sabores de las recetas de verduras crudas y cocinadas**, legumbres y pescados, por lo que su uso facilita comer más saludable y mejorar la adherencia al patrón de dieta mediterránea”.

La recomendación de consumo es de 3 a 6 raciones al día, según el nivel de actividad física de cada individuo.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2019/06/06/aceite-oliva-como-elegir-mejor-salud-170180.html>

The image shows a screenshot of a website. On the left, there is an article titled "Aceite de oliva: cómo elegir el mejor para la salud" by María Sánchez-Monge, dated Thursday, June 6, 2019, at 10:30. The article features a photograph of a woman in a grocery store aisle, examining a bottle of olive oil. On the right side of the screenshot, there is a vertical advertisement for "Cirugía Láser Ocular" (Laser Eye Surgery) by Sanitas. The ad includes the text "Es momento de verlo claro #tumomento" and "ESTAMOS CONECTADOS A TI" with the Sanitas logo at the bottom.