

Confirman los beneficios del aceite de oliva para la salud

El aceite de oliva presenta diversos beneficios para la salud y el bienestar, ya que, entre sus componentes está el ácido oleico, que tiene propiedades que ayudan a prevenir el cáncer y la enfermedad de Alzheimer y a reducir el colesterol.

El ácido oleico representa entre el 70 y el 80 por ciento de la composición del aceite de oliva. Por ello, un grupo de profesores de las facultades de Farmacia y Medicina de la Universidad de Sevilla, en colaboración con profesionales del Distrito Sanitario Sevilla Norte y Aljarafe y del Hospital Costa del Sol, han elaborado un estudio sobre sus principales aportaciones a la salud.

Este ácido graso es el principal constituyente del aceite de oliva y es responsable de numerosas propiedades beneficiosas para la salud.

La dieta mediterránea es la más reconocida para prevenir enfermedades y el envejecimiento. El olivo abunda en la cuenca mediterránea y el aceite de oliva, que se extrae de su fruto, es el nutriente más característico y la principal grasa de esta dieta, que también se caracteriza por un elevado consumo de verduras, un consumo moderado de pescado, un consumo bajo-moderado de lácteos, un consumo bajo de carne roja y un consumo moderado de vino.

El ácido oleico es el principal MUFA en el sistema circulatorio humano. En el cerebro, es un componente principal de los fosfolípidos de membrana y abunda en las vainas de mielina neuronales. Se ha observado una disminución significativa del nivel de ácido oleico en los cerebros de pacientes que sufren trastornos depresivos graves y la enfermedad de Alzheimer.

Como todos los ácidos grasos libres, la función principal del ácido oleico es la de molécula energética y componente de las membranas celulares. Uno de sus efectos más característicos son sus propiedades antioxidantes, ya que puede regular directamente tanto la síntesis como la actividad de las enzimas antioxidantes.

Otra propiedad beneficiosa es su efecto hipocolesterolemizante ya que inhibe la expresión de las proteínas asociadas al transporte del colesterol, reduciendo su absorción y previniendo así la

aterosclerosis.

Con información de [Infosalus](#)