

# Estudio revela efecto desconocido del aceite de oliva en el estómago

El aceite de oliva es conocido y apreciado a nivel internacional por sus numerosos beneficios para la salud, respaldados por numerosas investigaciones científicas. El efecto más conocido es su encontramos evidencia sobre su relación con un corazón saludable. Varios trabajos asocian el consumo de aceite de oliva virgen extra con una vida más larga, ya que mantiene alejadas las enfermedades cardíacas. Esto se debe a que el oro líquido español es muy rico en ácidos grasos monoinsaturados, que ayudan a regular el colesterol y disminuir la presión arterial.

Pero los beneficios del aceite de oliva también están relacionados con su poder antiinflamatorio. Contiene compuestos fenólicos, que pueden promover la reducción de la inflamación y de enfermedades crónicas relacionadas con ésta, como la artritis. El aceite de oliva también presenta elementos antioxidantes, asociados con una disminución del riesgo de padecer cáncer.

Además, se ha relacionado el consumo de aceite de oliva con el control de los niveles de azúcar en sangre y la salud de los huesos. Y, por si fuera poco, un estudio reciente conducido por la Universidad de Harvard sugiere que incorporar aceite de oliva a la dieta podría ayudar a reducir el riesgo de morir de demencia.

Pues bien, ahora, un nuevo efecto secundario del aceite de oliva en nuestro cuerpo se añade a la lista de beneficios, según revela un nuevo estudio. Liderado por científicos españoles de las universidades de Jaén y Granada, ha revelado el poder regulador del aceite de oliva virgen extra (AOVE) sobre las bacterias intestinales.

## BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LA SALUD

### Aparato digestivo

Mejor funcionamiento del estómago, páncreas, nivel hepatobiliar y nivel intestinal. Papel prebiótico en la regulación de la microbiota intestinal. Efecto beneficioso sobre el estreñimiento crónico y la gastritis hiperclorhídrica. Alto contenido en vitaminas liposolubles E y A

### Sistema endocrino

Mejora las funciones metabólicas

### Huesos

Estimula su crecimiento y favorece la absorción de calcio y la mineralización

### Cálculos biliares

Disminuye la frecuencia de cálculos biliares, curación de colecistopatías

### Cerebro

Menor riesgo de padecer ictus. Reduce el riesgo de morir de demencia

### Antioxidante

disminución del riesgo de padecer cáncer

### Aparato circulatorio

Disminuye el colesterol en sangre. Mantiene los niveles de la fracción protectora de la arteriosclerosis (colesterol bueno)

### Extremidades

Reduce el riesgo de problemas circulatorios, reduce la inflamación de enfermedades crónicas como la artritis

### Piel

Efecto protector y tónico de la epidermis

### Diabetes

Reduce hasta un 40% el riesgo de padecer la enfermedad

INGESTA MEDIA RECOMENDADA:



Cuatro cucharadas soperas al día. Lo más saludable es tomarlo crudo y no frito

### Vista

El aceite de oliva virgen extra aporta vitamina A, buen protector de la vista

La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda un consumo mínimo de 20 gramos al día para beneficiarse de los efectos saludables de los polifenoles que contiene el aceite de oliva virgen extra

Con información de [La Razón](#)