Dieta mediterránea y aceite de oliva

El aceite de oliva está constituido por un 98% de triglicéridos, principalmente ácidos grasos monoinsaturados, como es el caso del ácido oleico. Además de la mayoritaria fracción “grasa”, contiene otros componentes menores de indudable interés nutricional: así, aporta carotenos que, además de ser responsables de la coloración amarillenta del aceite, van a actuar como antioxidantes en el organismo frente a la formación de radicales libres. La posible acción antioxidante se ve reforzada por el contenido en vitamina E o tocoferol. Es cierto que todos los aceites tienen **tocoferoles** que evitarían el enranciamiento u oxidación de los mayoritarios ácidos grasos insaturados. Sin embargo, en el caso del aceite de oliva la vitamina E se encuentra en forma de alfa-tocoferol, con una actividad antioxidante unas diez veces más potente que el gamma-tocoferol, forma principal en la que se encuentra la vitamina E en los aceites de semilla, como el de girasol, soja, maíz, etc. También el aceite de oliva contiene los llamados **polifenoles** que, además de dar el sabor característico al aceite de oliva, presentan igualmente propiedades antioxidantes.

No existe duda de que en las últimas décadas se han comprobado científicamente diversos efectos beneficiosos para el aceite de oliva, que le convierten a éste en alimento saludable. Sin embargo, no se debe caer en la exageración de sus propiedades potenciales positivas, ya que puede suponer que nos olvidemos que **desde el punto de vista energético (“calórico”), todas las grasas son iguales**: 1 gramo de aceite de oliva, al igual que el resto, aporta 9 kcal, evitando así que el mensaje nutricional transforme los efectos beneficiosos en un exceso de ingesta de aceite de oliva, como ha ocurrido en países como Grecia, que ha alcanzado grandes tasas de obesidad.

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:24 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:24 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026