

# El aceite de oliva y el colesterol bueno

por: Lorenzo Marco-Baró y García-Giró\*

El *Olivo* parece originario del Asia Menor, de donde fué llevado a Grecia, Sicilia y Cerdeña. Es una de las plantas más antiguamente cultivadas.

Pertenece el olivo a la familia de las *Oleáceas*, género *Olea* y de fruto *Drupa* (fruto carnoso, con un hueso en su interior). Hay diversas especies y sólo una tiene importancia, la *Olea Europea*, planta propia de la región mediterránea, cultivándose en España desde la más remota antigüedad. En el Sur también forma poblaciones compactas de la variedad *Oleaster*, llamada vulgarmente «acebuche», con ramitas espinosas y un fruto pequeño y duro, y casi sin pulpa. Se conocen numerosas castas de olivo, siendo la mayor la denominada *Gordal*, y la más pequeña la *Arbequina*, de Arbeca, cerca de Lérida.

El olivo y sus productos es una planta de universal conocimiento por sus virtudes como alimento sano y características organolépticas. Sus hojas contienen el glucósido eleuropeina (0,75%), siendo una mezcla de varios principios amargos, y de dextrosa, manita, materias tánicas, diversos hidrocarburos, resinas, etc. de aplicaciones farmacéuticas.

Toda la planta de olivo, por su contenido en oleína, palmitina, araquidina y colestérina, constituye un específico de primer orden contra las inflamaciones, las llagadas, la fiebre y otras enfermedades.



Para las hemorroides se hierve en un litro de agua 200 gramos de corteza de olivo y se realizan lavajes con este hervido, y también mezclando como una emulsión, de aceite de olivo y agua, batiendo bien hasta obtener un líquido denso y grisáceo, aplicándolo sobre la parte afectada.

En casos de estreñimiento, realizar un edema a base de una decocción de hojas de malva en un litro de agua. Se le añade una cucharada de aceite de oliva, una vez filtrada y se utiliza. Una cucharada de aceite de oliva es un buen remedio contra el estreñimiento.

Cuando un insecto se introduce en el oído lo mejor es echar una gota de aceite en el mismo, con la cabeza inclinada y el insecto saldrá con el aceite. Contra eritemas solares de la piel, llagas, quemaduras, úlceras emplear las emulsiones anteriormente señaladas.

En casos de aplicación veterinaria contra la sarna de los caballos se recomienda mezclar 200 g de aceite de oliva con 200 g de trementina, una vez mezclado aplicar friccionando sobre la parte afectada.

En el caso de artritis en bueyes, y caballos, se recomienda mezclar los siguientes componentes: 600 g de aceite de oliva, 30 g de tintura de opio y 30 g de ácido salicílico. Con dicho preparado emplear en pinceladas sobre las partes doloridas, en las junturas de los huesos y en las articulaciones de los animales.

## PROPIEDADES MEDICINALES

Para inflamaciones de la vejiga y estómago tomar una cucharada de aceite antes de las comidas, parece ser recomendable. En casos de gota, reumatismo, y fiebres hirviendo hojas de olivo, unos 50 g en un litro de agua, y filtrado, tomarse durante el día. Asimismo, las heridas, cólicos de hígado, e hipertensión se recomienda estas tomas de este hervido durante el día.

## COMPOSICION QUIMICA

Los frutos contienen en su parte carnosa importantes cantidades de aceite de 10 a 30%, según el grado de humedad del

(\*) Universidad de Barcelona. Medalla de Plata (Escuela Superior de Agricultura). Comendador de la Orden del Mérito Agrícola (M<sup>o</sup> Agricultura) de la Real Academia de Doctores y de la de Farmacia. Director del Instituto de Agricultura Biológica Natural.

# Declaración de Superficies 95-96

AgroBanesto 

## PÓNGASE EN MARCHA Y VENGA A BANESTO

Venga ya a Banesto y domicilie su solicitud de Ayudas a Superficies 95-96. Se asegurará la atención más profesional para tramitar sus ayudas de forma rápida

y sencilla. Y, por supuesto, gratuita. Además, ahora, tenemos un estupendo regalo\* para usted. Con Banesto marchará siempre por delante.



**¡INFÓRMESE EN BANESTO**

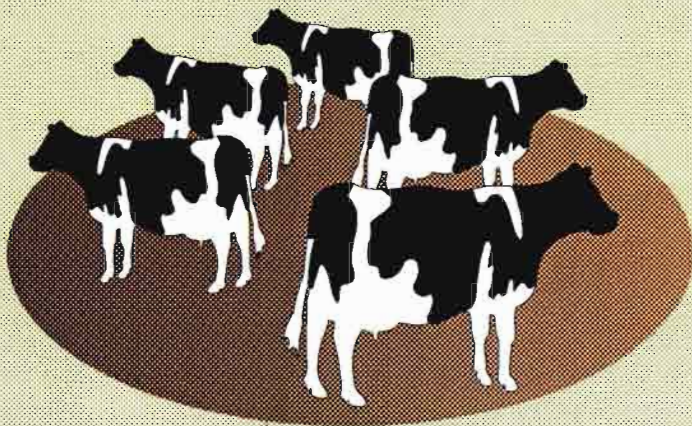


**Y POR  
DOMICILIAR  
SUS AYUDAS,  
ESTE RELOJ  
GRATIS.**

  
**Banesto**



Le preocupa lo que vale alimentar su ganado ?



Eso ya no es problema,

# Piensos ESPUNY

se lo ha resuelto !!

Por qué?

Porque le ofrece la inmejorable relación calidad-precio.

Porque, además, contiene el 10% de melaza de remolacha que tan atractiva le resulta a su ganado, se los envasa y le gestiona el transporte, si lo desea. Y le asegura el suministro durante todo el año.

**NO LO DUDE**, póngase en contacto con el fabricante, lo celebrará como tantos clientes desde hace decenas de años.

**PRECIOS PARA MERCANCIA MELAZADA AL 10% Y PUESTA SOBRE CAMION EN FABRICA DE ESTACION LINARES-BAEZA (JAEN), A GRANEL:**

Pulpa de Aceituna.....	8,00 Pts. Kg. + 6% IVA
Mezcla Espuny nº 1.....	17,00 Pts. Kg. + 6% IVA
Mezcla Espuny nº 2.....	14,50 Pts. Kg. + 6% IVA
Mezcla Espuny nº 3.....	12,00 Pts. Kg. + 6% IVA
Pienso mantenimiento Rumiantes.....	18 Pts. Kg. + 6% IVA
Pienso concentrado Rumiantes.....	22 Pts. Kg. + 6% IVA

Incrementos sobre los anteriores precios:

1,50 Pts. Kg. para mercancía ENSACADA.

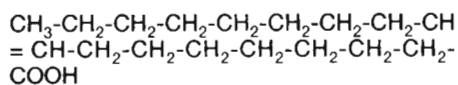
1,50 Pts. Kg. Para mercancía PELLETIZADA (en granulos cilindricos o en forma de trébol).

*Daniel Espuny, S.A.*

**Apartado, 10 - Telf. (953) 69 08 00 y 69 47 63**

**23490-ESTACION LINARES-BAEZA (Jaén)**

fruto. El aceite de oliva está constituido por los ésteres glicéricos neutros del ácido oleico (C<sub>18</sub>H<sub>34</sub>O<sub>2</sub>),

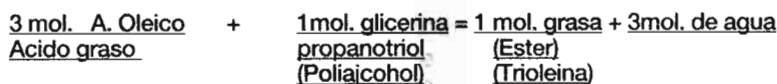


Los lípidos constituyen un grupo heterogéneo de compuestos biológicamente importantes y constituyen la forma más concentrada de energía disponible por el organismo y proporcionan unas 9 Kcal/gramo de grasa o aceite. Esta denominación viene en función del estado físico; las grasas son sólidas por sus ácidos grasos saturados y los aceites son líquidos por su contenido en ácidos grasos insaturados. Entre las primeras están las grasas animales, y entre los segundos están los aceites vegetales, como los de cártamo, girasol, germen de maíz, soja, y principalmente el *Aceite de Oliva*, por sus características especiales de ese doble enlace que puede apreciarse en la fórmula anterior, denominada grasa monoinsaturada, siendo de mejor absorción en el intestino en la *Dieta Mediterránea*, suministrada a nuestro organismo, como un modelo de conducta para evitar el aumento de las enfermedades cardiovasculares.

Las grasas o aceites son compuestos orgánicos formados por la unión de un ácido con un alcohol, con eliminación de agua, es decir, un ácido graso con glicerina (propanotriol). También reciben los nombres de ésteres, triglicéridos, lípidos a las grasas y aceites. Las grasas y los aceites comestibles suelen estar compuestos de 16 a 18 átomos de carbono, y hasta 22 en el pescado azul. Pueden ser saturados, insaturados o poliinsaturados. Las grasas animales contienen además el colesterol que es un compuesto de importancia fisiológica, siendo intermediario en la síntesis de esteroides (esteroles o alcoholes orgánico y hormonas muy activas en el organismo. Los aceites vegetales no contienen colesterol, pero sí esteroides, que difícilmente son absorbidos por el cuerpo y de hecho interfieren en la absorción del colesterol.

La mayor parte de los lípidos que ingerimos están en forma de triglicéridos. La ingestión total de grasa es de 150 g/día, aproximadamente, o sea, el 40% del aporte calórico diario total. La digestión y absorción de las grasas se produce en el intestino delgado. Los ácidos grasos insaturados pueden contener 1, 2, 3 o más uniones dobles. La posición de los ácidos grasos en la molécula del triglicérido es un factor importante para la absorción de la grasa o aceite. En los aceites, los ácidos grasos insaturados tienen, hasta cinco o seis dobles enlaces, pero el que nos interesa, que es el del *Aceite de Oliva*, es monoinsaturado, como ya hemos dicho, por lo que a su digestión de una enzima (fer-

### ESTERIFICACION (Formación de ésteres o grasas, etc.)



Cata de aceite. (Foto TRANSATEC).

mento), los dos enlaces ester, que unen a los dos ácidos grasos situados en los extremos de la molécula, dejándolos en libertad, pero no rompe el enlace ester que une el ácido graso al carbono central de la molécula de glicerina (glicerol), ya que las grasas son absorbidas en el intestino en forma de dos moléculas de ácidos grasos libres y una molécula de *Monoglicérido*, ya que éste es mejor absorbido que los ácidos grasos libres.

Los Esteres ó Grasas o Triglicéridos o Aceites o Lípidos se ingieren en esta forma. La lipasa pancreática (enzima) ataca a las moléculas de triglicéridos específicamente en secuencia, en las posiciones 1 y 3, y formando primeramente los 1-2 diglicéridos, y liberando una molécula de ácido graso, y posteriormente el 2-monoglicérido y otra molécula de ácido graso (es decir, libera dos mol. de ácido graso). Ejemplo:



## COLABORACIONES TECNICAS

Los ácidos grasos insaturados (A. Oleico) son hidrolizados más rápidamente que los saturados (Grasas animales). En el cuerpo humano, en condiciones normales, el 2-monoglicérido es el componente absorbido más importante.

Como hemos visto la lipasa pancreática (enzima) ataca a las moléculas de triglicéridos en las posiciones 1 y 3 y el nº 2 queda 2-monoglicérido, que es el absorbido más importante, mucho mejor que los ácidos grasos libres.

Los lípidos de la dieta es enviada a la sangre venosa en forma quilomicrones (triglicéridos sintetizados) que son transformados por la linfa torácica. Los lípidos no son solubles en el agua, y por ello son transportados en la sangre en forma de *Lipoproteínas*, que son complejos de proteínas y grasas hidrosolubles. Según su densidad se clasifican en alfa-lipoproteínas o lipoproteínas de alta densidad (HDL); beta-lipoproteínas o lipoproteínas de baja densidad (LDL); Lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), y también los citados Quilomicrones.

Las *Lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL)* tienen concentraciones elevadas de triglicéridos y concentraciones moderadas de fosfolípidos y colesterol; *Lipoproteínas de baja densidad*, que contienen relativamente poco triglicéridos, pero una proporción muy elevada de colesterol (LDL), que vulgarmente denominan *Colesterol Malo*, y *Lipoproteínas de alta densidad (HDL)*, que contienen aproximadamente el 50% de proteínas, con concentraciones menores de lípidos, y que vulgarmente se llama *Colesterol Bueno*.

### EL ACEITE DE OLIVA EN LA DIETA

Para tratar de evitar los excesos que los españoles cometemos en nuestra ali-

mentación, en nuestra dieta debiera de ser un 50% de Carbohidratos, 30% de Lípidos y 20% de Proteínas, los cuales nos suministran por gramo de cada uno de ellos, respectivamente 4, 9 y 4 Kcal/gramo, no debiendo sobrepasar de las 1.600 Kcal/día en un régimen de vida normal. Se recomienda la aplicación de la *Dieta Mediterránea*, consistente principalmente en verduras, frutas, *Aceite de Oliva* y pescado azul.

El *Aceite de Oliva* por ser un lípido con un solo doble enlace (monoinsaturado) es lo que le comunica la propiedad de ser líquido y además de ser menos factible a la oxidación que los otros ácidos grasos poliinsaturados, por esta circunstancia de varios dobles enlaces en su fórmula química, y lo más importante de este *Aceite de oliva* es llevar en su constitución los llamados

*Acidos Esenciales (AGE)*, que son esenciales en una nutrición normal y que no pueden ser sintetizados por el organismo a partir de otras sustancias, tan sólo lo lleva el aceite de oliva.

En la última década han aparecido varios estudios sobre los *Acidos Grasos Esenciales (AGE)*, que no pueden ser biosintetizados por el cuerpo humano y que se refieren para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento correcto de numerosos procesos fisiológicos. Los tres más importantes son el ácido linoleico, el ácido linoléico y el ácido araquidónico. Todos ellos con más de dos dobles enlaces, cada uno, y estos AGE parecen que intervienen en la regulación en varios aspectos del metabolismo, transporte, y transformación del colesterol en productos metabolizados, y también por su participación en la excreción final de alguno de ellos. Las dietas ricas en AGE aminoran la hipercolesteremia de animales experimentales y en el hombre, por lo que favorece la formación de lo que se llama el *Colesterol Bueno* o sea, las Lipoproteínas de alta densidad (HDL), disminuyendo por lo tanto, la formación del *Colesterol Malo*, o sea, el LDL (Lipoproteínas de baja densidad).

Asimismo los AGE son también precursores de las *Prostaglandinas*, hormonas locales, ampliamente distribuidas en los tejidos y que causan varios efectos metabólicos, y que se forman a través de los ácidos araquidónicos. Los favorables efectos de las consecuencias de la existencia en la alimentación de los AGE es manifiesta en la mejora de la presión sanguínea y la vasodilatación, pueden indicar un posible uso terapéutico en las enfermedades cardiovasculares.

El *Aceite de Oliva* tiene otra gran ventaja sobre los demás aceites vegetales en su obtención, ya que con una simple presión se puede obtener el aceite de sus frutos, las aceitunas, ya que en los demás se deben realizar tratamientos químicos para obtener su líquido oleoso, por lo tanto es un producto indispensable en la aplicación de la *Dieta Mediterránea Nuestro Aceite de Oliva*, ya que hacemos Patria y se favorece a nuestro agro, y de paso mejoramos nuestra salud, y que es lo más importante, sea dicho de paso.

Tenemos que recordar que el olivo se introdujo en Italia en el siglo VII a.C., alcanzando en los siglos II y III de nuestra era su máxima extensión dentro del Imperio Romano. Su cultivo llegó a España a través de los cartagineses, probablemente, siendo la época romana el primer período de esplendor del olivar andaluz. Ya Antonio Machado le dedicó alguno de sus versos:

*¡Viejos olivos sedientos  
bajo el claro sol del día  
olivares polvorientos  
del campo de Andalucía!*

