



Foto Referencial

El aceite de oliva virgen cada vez gana más adeptos debido a sus múltiples beneficios. ¿Quieres saber cuáles son algunos de ellos?, reseña Esmas.com

Composición general del aceite de oliva

Primero veamos qué elementos son los que conforman este preciado alimento. Se trata de un producto que se acumula en las vacuolas celulares del fruto del olivo: las aceitunas. Es una grasa vegetal que se consume desde épocas ancestrales, base de la comida mediterránea. Conserva todas las propiedades en el fruto: aroma, vitaminas, minerales, antioxidantes, entre otros. Su composición nutrimental corresponde a diferentes ácidos grasos como:

Ácido oléico (entre 63 y 83%)

Ácido Palmítico (entre 7 y 17%)

Ácido esteárico (entre 1.5 y 5%)

Ácido Palmitoleico (entre 0.3 a 3%)

Vitamina E, Antioxidantes naturales (polifenoles, pigmentos, aromas, 1%)

Los beneficios del aceite de oliva:

### 1 Mejora la circulación de las piernas

Una investigación llevada a cabo por el Centro de Investigación Biomédica (CIBERobn), reveló que el aceite de oliva virgen y crudo en las recetas mejora la circulación del flujo sanguíneo y previene las molestias al caminar.

### 2 Es excelente para una piel joven

El aceite de oliva también tiene virtudes cosméticas. Ayuda a hidratar, revitalizar, nutrir, purificar y alisar el rostro.

### 3 Ayuda a reducir el colesterol

Gracias a su contenido de ácidos grasos monoinsaturados, ayuda a reducir los niveles de colesterol malo (LDL), así como los triglicéridos.

### 4 Mejora el nivel de azúcar en la sangre

Es excelente para los diabéticos porque una cucharadita es muy útil para controlar la glucosa en la sangre.

### 5 Tiene propiedades antiinflamatorias

Un estudio del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba (España) atribuyen este nuevo efecto beneficioso del aceite de oliva, al menos en parte, a su alta riqueza en micronutrientes, y aunque en la actualidad desconocen el efecto de la mayoría de ellos, apuntan la posibilidad de que actúen por un efecto directo, similar al de los fármacos antiinflamatorios.

### 6 Poderoso antioxidante

Se ha comprobado que consumir aceite de oliva previene la muerte celular, debido a sus componentes antioxidantes como los fenoles, que atenúan el envejecimiento, mejoran las funciones cognitivas y previenen enfermedades como el Alzheimer.

### 7 Favorece la absorción de calcio

Ayuda a la adecuada absorción de calcio y minerales como fósforo, magnesio y zinc, gracias a lo cual, tiene un efecto protector y tónico sobre el cabello y uñas.

### 8 Es bueno contra la hipertensión

Es efectivo para controlar la hipertensión, también favorece el tratamiento de las enfermedades del corazón, estimula la digestión, mejora las funciones de la vesícula biliar y previene ciertos tipos de cáncer.