

# Beneficios del Aceite de Oliva para la salud

## Introducción

En el pasado III Congreso de la S.A.O.R.L. celebrado entre las poblaciones de Alcañiz y Valderrobres durante los días 12, 13 y 14 de mayo de 2.006, se presentó un trabajo de recopilación bajo el título "Aceite del Bajo Aragón. Chiprana" con el fin de conocer, discretamente en profundidad, la importante riqueza de la que disponen los 77 pueblos de las 6 Comarcas Aragonesas que producen, bajo Denominación de Origen, el "Aceite del Bajo Aragón".

Merece la pena saber algunas cosas sobre el exquisito producto alimenticio, como es el ACEITE, probablemente de los más antiguos que se conocen en el ámbito de las diferentes culturas que han existido en torno al Mediterráneo, desde hace más de 4.000 años: Sirios, Mesopotámicos, Palestinos, Egipcios, Norte Africanos, Fenicios, Griegos, Romanos, Judíos,... Árabes, Españoles (Andaluces, Castellanos, Aragoneses y Catalanes), todos utilizaron el Aceite de Oliva y sus derivados para mejorar la estética corporal, para la iluminación con lámparas, para curas medicinales, para conservas y condimentación de alimentos, para la obtención de jabones, etc., etc.



Demarcación territorial del Bajo Aragón Oliverero.

Hay que conocer un poco mejor al Aceite de Oliva Virgen Extra, que procede de la aceituna llamada EMPELTRE en al menos un 80 %, y de las variedades Arbequina-Royal como máximo en un 15-20 %. El cultivo del olivo en los territorios de la Corona Aragonesa bien pudiera haberse hecho extensivo en tiempos del Rey D. Jaime I El Conquistador, o en tiempos de los Templarios. De forma que la variedad de aceituna EMPELTRE, y en menos cuantía la Arbequina-Royal, es cultivada en tierras del Valle del Ebro, por entre los ríos Ebro, Aguas Vivas, Guadalope, Martín, Matarraña y Regallo. Se trata de unas tierras que se alcanzan entre los 122 m. de Caspe y los 632 m. de Alcorisa, sobre el nivel del mar, con gran riqueza en K y carbonatos, pero con escasez



de P, materia orgánica, yesos, y con clorosis férrica en sus terrenos, en donde llueve menos de 300 l./m<sup>2</sup>, al año. La temperatura media anual de estas tierras del Bajo Aragón Oliverero oscila entre los 12° y los 26°, con un viento dominante del Noroeste, que es el Cierzo.

El cultivo del olivo en todo Aragón alcanza las 61.000 Has., y la superficie del Bajo Aragón Oliverero que se dedica exclusivamente al olivo llega a las 40.744 Has., con una población activa de unas 27.353 personas sobre un total de 83.585 habitantes que se reparten por entre los 77 municipios de las 6 Comarcas.

Pues bien, en el presente artículo se presenta un resumen del referido trabajo con la intención de obtener una mínima valoración científico-cultural sobre el Aceite de Oliva, y siempre bajo un aspecto o prisma divulgativo.

## Caracteres generales del olivo y de las aceitunas

El olivo es una planta proveniente de la familia de las OLEACEAE, y más concretamente recibe el nombre de OLEA EUROPAEA. El olivo suele alcanzar una altura de unos 7-10 m., con un tronco grueso y tortuoso, de corteza pardo grisácea, que llega a tener una copa redondeada. Las ramas dan lugar a



Las flores blancas del olivo

unas hojas verdeoscuros, lanceoladas y perennes. Las flores del olivo son perfectas, masculinas y femeninas, de color blanco que forman densos ramos axiales, que florecen desde el mes de abril hasta junio.

Lógicamente que el fruto del olivo es la ACEITUNA, vocablo derivado del árabe AZ-ZAIT. La oliva o aceituna es una DRUPA que contiene un principio amargo llamado OLEUROPENIA. La aceituna, que contiene aceite en su 12-30 % de su peso, tiene muy escasos azúcares. La aceituna u oliva, de alto valor nutritivo, ya aparece en el mes de junio con el tamaño de un perdigón que crecerá lentamente, pasando desde el color verde hasta el negro vinoso cuando acabe su madurez en el mes de noviembre.



Crecimiento de las olivas

## Patologías del olivo y de las aceitunas

Como elementos o seres vivos que son, también sufren ciertas enfermedades, todas relacionadas con la escasez o exceso de agua, con la limpieza o higiene de la planta, como asimismo por los insectos, parásitos y hongos que les invaden.

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| - Caries de la madera        | - Cescorporiosis del olivo |
| - Clorosis férrica del olivo | - Fumagina                 |
| - Lepra de las aceitunas     | - Repilo                   |
| - Arañuela del olivo         | - Cochinilla del tizne     |
| - Escarabajo picudo          | - Mosca del olivo          |
| - Polilla del olivo          |                            |



Empeltres del Bajo Aragón Olivarero Olivos centenarios de Castellserás

El tratamiento, generalmente, se limita a un adecuado regadío, a su limpieza y poda regulares, y sobre todo a frecuentes fumigaciones. Desgraciadamente, dentro de esa "alargada" longevidad de los 1.000 años de un olivo que le permite dar excelentes cosechas hasta cuando supera los 200 años, pues frecuentemente se llega a su tala o arrancamiento necesariamente, porque ya sólo sirven para el mantenimiento de parásitos...

## Enfermedades por sensibilización, en el hombre

Entre un 30-40 % de los individuos polinóticos padecen enfermedades por sensibilización al polen del olivo.

Aunque la polinización del olivo se extiende a lo largo de abril, mayo y junio, se presentan breves o cortas agudizaciones, de gran agresividad para el enfermo, pero que por fortuna suelen ocurrir mayormente en años alternos.

Las enfermedades por alergia más frecuentes son:

- ASMA
- CONJUNTIVITIS
- RINITIS

## Breve historia del aceite de oliva

La Historia del Aceite de Oliva es la misma que la del Olivo y de la Aceituna, como es lógico. No obstante, a lo largo de su Historia lo que más ha evolucionado son los medios y su forma de obtención. Así, desde los griegos que empleaban prensas de madera, los romanos que utilizaban prensas de piedra movidas por la caballería, pasando por el uso de la rueda de molino que se empleó en la Edad Media, se llega a Epocas más Modernas en que aparece la máquina de vapor y el Molino de Pfeiffer, y posteriormente, cuando ya irrumpe la electricidad con gran fuerza, se emplearán unas precisas máquinas y filtros que permiten la obtención del ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, o lo que es lo mismo, que en su elaboración no existe contacto con productos químicos o disolventes orgánicos, pues tan sólo este ACEITE VIRGEN se consigue mediante procesos físicos.



Nuevos métodos mecánicos para la recolección de la oliva.

El Aceite de Oliva Virgen Extra de la variedad EMPELTRE, base del "Aceite del Bajo Aragón", Denominación de Origen, es un aceite de textura fluida, olor y sabor suaves, delicado, dulce, algo almendrado, sin apenas amargor o picor. Son los aceites "suaves y dulces". El adelantamiento de la cosecha y elaboración consecuente del aceite (en el mismo noviembre), da lugar a un aceite más afrutado y de color amarillo menos intenso. Por el contrario, el retraso o recolección tardía origina un aceite color amarillo más dorado, con gusto también dulce, pero que puede aumentar su acidez, empeorando su calidad. De todas formas,

existen algunas diferencias de matiz entre los aceites de las diferentes Comarcas, e incluso entre el de los diferentes pueblos, aunque sean éstos limítrofes.

La media de la producción anual, entre los años 1.990-1.995, con respecto al "ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA" del Bajo Aragón Olivarero fue:

- 2.465'10 Tm., de secano
- 987'60 Tm., de regadío

## Composición del aceite de oliva

Del aceite pueden conseguirse dos fracciones o partes sustancialmente diferentes:

### 1ª.- FRACCION INSAPONIFICABLE:

Constituye tan sólo la 1'5 % parte del aceite, no obstante es un componente de alto valor nutritivo y biológico. En esta fracción se distinguen:

- Terpenos: Escualenos y Carotenos: Provit. A, que junto a la clorofila dan el color amarillo verdoso al aceite. Son sustancias antioxidantes.
- Clorofilas: Sustancias por las que el aceite fácilmente se oxida, y es muy sensible a la luz.
- Tocoferoles: Vit. E, de carácter antioxidante.
- Esteroles: Beta-Sitosterol, competidor del Colesterol en la absorción intestinal. De acción, consecuentemente, de hipocolesterolemia.
- Compuestos Fenólicos: Antioxidantes que dan calidad y estabilidad al aceite.
- Ácidos caféico y gálico: Con actividad colerética.
- Compuestos volátiles que dan aroma: Alcoholes, Cetonas, Esteres, et.

### 2ª.- FRACCION SAPONIFICABLE:

Nos referimos a los LIPIDOS, componentes en un 98'5% del aceite.

#### LÍPIDOS

Triglicéridos, Diglicéridos...: Ésteres de ácidos grasos con glicerina

#### LÍPIDOS

Ácidos grasos libres

A. Oleico	71%	Monoinsaturado
A. Linoleico	0'39%	Poliinsaturados
A. Linolénico	0'87%	Poliinsaturados
A. Palmítico	14'70%	
A. Palmitoleico	1'88%	
A. Margárico	0'11%	
A. Margaroleico	0'32%	
A. Esteárico	1'55%	

Los ácidos grasos saturados están en igual o menor proporción a los contenidos por otros aceites vegetales.

## Parámetros de valoración de un aceite

El presente tema podría ser muy extenso, pero no queda otro remedio que reducirlo, por razones de espacio, a los siguientes apartados:

- 1º GRADO DE ACIDEZ: El aceite para consumo humano debe tener una acidez < 3'3º, teniendo en cuenta que nada tiene que ver con el sabor o gusto del aceite. Actualmente se va sustituyendo la idea de acidez por el de "aceite suave o aceite menos suave".
- 2º ÍNDICE DE PERÓXIDOS: Parámetro que da idea del grado de oxidación del aceite < 20
- 3º ABSORBANCIA EN EL ULTRAVIOLETA.
- 4º CARACTERES ORGANOLÉPTICOS: Referidos al COLOR, SABOR y OLOR del aceite. FLAVOR es la sensación resultante del SABOR y del OLOR.
- 5º EXAMEN VISUAL: Turbio, sucio, oscuro, transparente, fluido...

CON LA VALORACIÓN DE LOS DISTINTOS PARÁMETROS ANTERIORES SE OBTIENE UNA PUNTUACIÓN PARA CADA ACEITE.

## Clasificación de los aceites de oliva

1.- ACEITE DE OLIVA VIRGEN	Acidez Organoléptica	Puntuación	Otros
- Aceite de Oliva Virgen Extra	< 1º	> 6'5	Sin defectos
- Aceite de Oliva Virgen Fino	< 2º	> 5'5	Excel. Gusto
- Aceite de Oliva Virgen Corriente o Semifino	de 2º a 3'3º	--	Buen gusto
- Aceite de Oliva Virgen Lampante	> 3'3º	Debe REFINARSE	No consumo
2.- ACEITE DE OLIVA REFINADO	< 0'5º	Del lampante	Sí consumo
3.- ACEITE DE OLIVA (O PURO)	< 1'5º	Refinado+Otro Virgen	El más consumido
4.- ACEITE DE ORUJO CRUDO	OBTENIDO CON DISOLVENTES	SOBRE EL ORUJO	
5.- ACEITE DE ORUJO REFINADO	< 0'5º	-	Sí consumo
6.- ACEITE DE ORUJO DE OLIVA	< 1'5º	ORUJO REFINADO + OLIVA VIRGEN	

## Exigencias a un aceite de calidad

Las exigencias concretas a un aceite de calidad son la consecuencia de múltiples factores que han influido en él desde su nacimiento:

- Factores ambientales, de tierra, clima, humedad, temperatura...
- Factores genéticos del Olivo y de la Aceituna.
- Factores agronómicos.
- Factores de la elaboración y de conservación:

- 1º Aceitunas maduras.
- 2º Aceitunas sanas y no defectuosas.
- 3º Aceitunas exentas de residuos.
- 4º Recoger las Aceitunas y transportarlas con cuidado, con esmero.
- 5º Procesarlas en las 24 horas de su recogida.
- 6º Cuidar la temperatura y humedad a lo largo de su elaboración y conservación.
- 7º Conservar el Aceite adecuadamente: Recipiente de acero inoxidable, en bodegas, sin mucha luz ni calor.

## Propiedades nutritivas y saludables del aceite

EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ES UN ELEMENTO ESENCIAL EN LA DIETA MEDITERRÁNEA, POR LO QUE SUPONE DE RIQUEZA PARA LA SALUD, POR SU VALOR ENERGÉTICO, Y POR SU BUEN GUSTO.

### 1º.- ACEITE DE OLIVA-NUTRIENTES-SALUD:

- 1.1. En la DIETA DIARIA IDEAL, se precisa un 30-35% de aporte calórico por parte de los LÍPIDOS, y mejor que sean grasas insaturadas.
- 1.2. Los nutrientes del Aceite son casi exclusivamente los LÍPIDOS:
  - Triglicéridos
  - Ácidos grasos monoinsaturados libres: Palmítico, palmitoleico, esteárico, oleico, linoleico, linoléico...
- 1.3. El Aceite de Oliva favorece la absorción de vit. Liposolubles: A, D, E, K.
- 1.4. La Vit. A, es protectora y regeneradora de epitelios...
- 1.5. La Vit. E, que previene el envejecimiento celular y corporal.
- 1.6. Los ácidos grasos insaturados disminuyen el "Colesterol malo" LDL y aumentan el bueno HDL, consecuentemente el Aceite es protector contra enfermedades cardiovasculares (infartos, trombosis...), de diabetes, e incluso de cánceres, al menos de mama y gástrico, sobre todo.
- 1.7. Los países mediterráneos tienen una esperanza de vida superior a los nórdicos o de USA, por factores ambientales, genéticos, y sobre todo por la alimentación.
- 1.8. El Aceite de Oliva reduce la acidez gástrica, estimula la secreción biliar y consecuentemente regula el tránsito intestinal.
- 1.9. Usos inespecíficos para piel y cosmética.

### 2º.- ACEITE DE OLIVA-OTROS USOS.

- 2.1. Por su delicado sabor y resto de cualidades organolépticas, se incorpora a muchos alimentos como conservante, de quesos, embutidos, carnes, pescados... para aderezo de ensaladas, guisos, fritos... Por otras cualidades, resiste hasta los 290° conservando todas sus propiedades.
- 2.3. Como combustible.
- 2.4. Para hacer jabones, desde el siglo VIII.

## Tratamientos médicos concretos con las partes del olivo

Se trata de aprovechar las cualidades de sanar que tienen las HOJAS, las OLIVAS o la CORTEZA DEL OLIVO. Se describirán los posibles usos según Especialidades y las diferentes patologías de éstas.

- 1.- En O.R.L.
  - Para ablandar tapones de cera: 2 gotas de aceite.
  - Para otitis externa eccematosa, seca.
  - Para sordera coclear: Por las vit. A y E.
- 2.- En Cardiocirculatorio.
  - **Infusión de unos 60 gr. de hojas secas / litro de agua:** Tomar 3 tazas al día: Tiene acción hipotensora. Previene la arteriosclerosis y angina de pecho.

La misma infusión también tiene acción diurética y antigluceante: Para diabetes, inflamación de hígado, cálculos biliares...
- 3.- En Cirugía.
  - En quemaduras.
  - En varices.
  - En hemorroides: Cocción de 30 gr. de corteza / litro de agua: Lavados.
  - En hemorragias: Polvo de hierba ruda con gotas de Aceite de Oliva Virgen.
- 4.- En Dermatología.
  - Cuidados generales de la piel, arrugas, eccemas.
  - Cuidado de las uñas: Introducir las en Aceite.
  - Alivio de los pies: Masaje plantar con Aceite.
  - Grietas de la piel y heridas: Aceite + vino tinto + miel.
- 5.- En Medicina Interna y Digestivo.
  - Alivio del dolor de encía, de los niños.
  - Laxante: 2 cucharaditas de Aceite de Oliva, crudo, en ayunas.
  - Colagogo y colerético.
  - Acción hipotérmica: Cocción de 60 gr. de hojas secas durante ¼ hora: Tomar 3 tazas.

Maceración de 60 gr. de corteza + 250 gr. de alcohol: Tomar 20 gotas cada 8 horas.
- 6.- En Reumatología.
  - Cocer col en agua, cebolla, zanahoria, y zumo de limón. Añadir unas gotas de Aceite de Oliva Virgen, y tomar una taza cada hora.
- 7.- En Toxicomanía.
  - Para abandonar el TABACO: En Ayunas, 5 gotas de Aceite de Oliva Virgen Extra con una cucharilla de plata...(¿?). Dudamos de su base científica.

### 12.- COROLARIO

Finalmente se transcribe el contenido de la última diapositiva presentada en el III Congreso de la S.A.O.R.L., celebrado en Alcañiz y Valderrobres:

**¡SI CONSUMES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DEL BAJO ARAGON, TENDRÁS MAS SALUD Y HARÁS MAS RICA A TU TIERRA!**