

Unidad 2

Aceíte de olíva

Uníversidad Politécnica

Madrid (UPM)

E.T.S .I. Agrónomos

Contenido

- 1.- *El aceite de oliva y la salud en la historia.*
- 2.- *Composición del aceite de oliva.*
- 3.- *El valor nutricional del aceite de oliva.*
- 4.- *Principales beneficios del aceite de oliva para la salud.*
- 5.- *Contraindicaciones del aceite de oliva.*
- 6.- *Remedios populares del aceite de oliva.*
- 7.- *Bibliografía.*
- 8.- *Webgrafía.*

Aceite de oliva

*“Si quieres llegar a viejo,
guarda aceite en el pellejo”.*

(Refrán popular)

El olivo ha alimentado el cuerpo, el alma y la mente del hombre durante miles de años. Hay un gran número de anécdotas y mitos sobre el olivo y su fruto. El aceite de oliva ha constituido algo más que un alimento para los pueblos del Mediterráneo: ha sido medicina, magia y una fuente ilimitada tanto de fascinación y asombro como de riqueza y poder. A parte de su función alimenticia, el aceite de oliva se ha usado como medicina, y se ha empleado en cosméticos y ceremonias religiosas. Incluso los egipcios lo utilizaron para facilitar el desplazamiento de los gigantescos bloques de piedra con que construyeron las pirámides. (TDC-OLIVE 2004).

El olivo y las aceitunas son parte de la cultura mediterránea, están bien arraigados en la conciencia de su población y es ampliamente usado todos los días. A pesar del paso de los siglos, aún se mantiene esa fascinación por el aceite de oliva.

La tradición del cultivo del olivo en los países del Mediterráneo y del Cercano Oriente se remonta a épocas anteriores al cristianismo, habiendo sido incluso protagonista en creencias y mitos anteriores (Puerta, C.).

El cultivo del olivo es tradición y costumbre, de modo que la lectura del libro de Columela, autor gaditano de primeros del siglo I, sorprende porque sus consejos y descripciones se alinean con el cultivo tradicional actual en las zonas olivareras menos evolucionadas.

Hacia 1.040 a.c. el olivo llega a España de la mano de los fenicios, pero son los romanos quienes extienden su cultivo de Tarifa a Gredos, y ensalzan su valor: “olea prima arborumest”, sentencia Columela (60 d.c.). Si la higuera es el árbol de la verdad, el olivo es el árbol de la vida y de la paz.

Para Unamuno, el aceite divide a Europa en dos. “La línea pasa por el Loira, al sur de esa frontera viven hombres pequeños y morenos que cocinan con aceite de oliva, y son dioses. Al norte habitan unas personas de pelo dorado que cocinan con mantequilla, y son esquimales”.



La denominación "aceite de oliva" engloba los aceites procedentes de las aceitunas del olivo "Olea Europea". No se admiten aceites obtenidos por disolventes ni por mezcla de otros aceites. El aceite de oliva se extrae de las aceitunas, sometiéndolas a presión. Se separan dos capas: el aceite y el alpechín, que contiene agua, sustancias solubles y algo de aceite. También queda el orujo formado por los restos sólidos de las aceitunas. El aceite se extrae en su mayor parte de la pulpa (parte carnosa) de las aceitunas. También se saca aceite del hueso, que lo contiene en cantidad aproximada al 28%, del cual una pequeñísima parte (menos del 1%) se localiza en el hueso propiamente dicho y el resto en la almendra contenida en su interior.

Todos los pueblos mediterráneos antiguos reivindican, cada uno para sus dioses, el descubrimiento y el empleo del olivo. Tiene connotaciones que expresan los mejores símbolos: paz, fecundidad, fuerza, victoria, gloria e incluso la purificación y

lo sagrado. Recopilamos algunas leyendas sacadas del libro de Maguelonne Toussaint-Samat, "Historia natural y moral de los alimentos", sobre la historia del aceite entre los distintos pueblos y su importancia dentro de las religiones.

Para los egipcios de hace seis mil años, corresponde a Isis, "diosa suprema" y esposa de Osiris, el mérito de haber enseñado su cultivo y empleo.

Los griegos reclaman a gritos ese honor para Palas Atenea. Cuenta una leyenda que en los montes de detrás del Erecteión, Atenea hizo crecer un olivo "susceptible de proporcionar la llama a iluminar las noches y aliviar las heridas y de generar un alimento precioso, rico en sabor y suministrador de energía". Los dioses juzgaron que el árbol, símbolo de la paz, era de mayor utilidad para la humanidad que el caballo, imagen de la guerra, creado por Poseidón. Concedieron a la diosa la soberanía de la región y de la ciudad fundada por Cécrope y su padre. Desde entonces lleva el nombre de Atenas.

Era característico de la progenie divina nacer bajo un olivo: Rómulo y Remo, como descendientes de dioses, nacieron bajo uno. Y, según los romanos, Hércules habría recibido el encargo de propagar el olivo por el Mediterráneo en su periplo de los doce trabajos.



Para el Génesis, la paloma que soltó Noé al final del diluvio volvió al arca con un ramito de olivo en el pico, como testimonio del apaciguamiento de la cólera divina.

En el Huerto de los Olivos, Jesús rezará y llorará su Pasión: "Padre, padre, ¿por qué me has abandonado?". Su cruz será de madera de olivo.

La Biblia narra en el Libro de los Jueces que los árboles decidieron un día elegir un rey. Naturalmente, se dirigieron al olivo milenario, portador de experiencia y sabiduría, y le dijeron: “Reina sobre nosotros”. El olivo les respondió: “¿Puedo yo renunciar a mi aceite que me asegura el homenaje de Dios y de los hombres para reinar sobre los árboles?”

No sólo Moisés indica, siguiendo los consejos del Padre Eterno, que se hagan oblaciones con pasteles de “harina flor”, amasados con aceite de oliva (Éxodo, 29 y Levítico, 2), sino que, en el transcurso del Éxodo, había aprendido de Yavéh a hacer con aceite de oliva, “mezclado con las mejores hierbas aromáticas”, un aceite para la unción santa, para el mobiliario del santuario y para Aaron y sus hijos: “Los santificarás para que estén a mi servicio como sacerdotes”.

De ese aceite que ungía a los sacerdotes y reyes de Israel confiriéndoles autoridad, poder y gloria en nombre de Dios y del Espíritu Santo, proviene el nombre de Jesús: *Messie* en hebreo y *Christos* en griego, ambas palabras significan ungido (de crisma, el aceite sacro). Cristo, el Ungido del Señor.



Por eso, el cristianismo primitivo contempló bautismos con unciones de aceite (Tertuliano, Tratado del Bautismo, 7).

Los griegos, que confiaban el cuidado y manipulación del aceite de oliva sólo a vírgenes o a hombres puros, derramaban aceite sobre el rostro de los muertos. Ritos eleusinos de origen oriental hacían de este gesto un símbolo de luz y pureza, muy útil para las oscuras moradas infernales.

Esta tradición se encuentra también en los primeros cristianos. Aunque venía de lejos, testimoniaba una verdadera perennidad. El pseudo-Denis lo explica haciendo de esta unción un rito de tránsito a la paz eterna: el aceite del bautismo iniciaba en el combate cotidiano (contra el espíritu del mal).

Para algunos alquimistas, el aceite de oliva es uno de los elementos de la piedra filosofal, junto con el vino y el trigo. Un vínculo, pero también un protector.

En África del Norte se pone aceite en la reja del arado antes de abrir el primer surco, ofrenda al Invisible de una materia solar y “caliente”, verdadero rito de una violación que se desea tan dulce como sea posible, para la fecundación de la tierra madre.

Para el sintoísmo japonés, las aguas primordiales fueron de aceite virgen. El aceite en que se lava a los recién nacidos, en todo el mundo, antes de ponerles el primer pañal.

No es de extrañar que en las fiestas de navidad, herederas de las solemnidades del solsticio, los dulces tradicionales de Provenza se amasen con aceite de oliva, como las oblaciones hebraicas: “¡El tiempo que se vuelve frío y el mar que rompe /Todo me dice que el invierno ha llegado para mí / y que, sin dilación, tengo que atesorar mis aceitunas / y ofrecer el aceite virgen al altar del buen Dios!» (Fredéric Mistral).

5.1 El aceite de oliva y la salud a lo largo de la historia:

El aceite de oliva durante 6.000 años ha servido a las culturas de los pueblos mediterráneos para todo: ungir reyes, niños y enfermos; alumbrar palacios, hogares y ciudades; conservar alimentos; curar grietas y quemaduras; embellecer a las mujeres, como por ejemplo Cleopatra; cuidar a los atletas y gladiadores, etc. (Guerrero L., S., 2004). Como comprobaremos más adelante el aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados y que además contiene valiosos antioxidantes.

Ya en 1950 KEYS y GRANDE observaron que el aceite de oliva es un producto saludable y nutritivo.

En otros tiempos las aceitunas también eran consideradas medicinales, pues “fortalecían el estómago y movían el apetito, deshaciendo las viscosidades del estómago y haciendo evacuar el intestino”. El aceite se usa desde tiempos remotos como medicamento en sí mismo y como vehículo de otros fármacos o como elemento esencial de ungüentos, linimentos y otros productos como perfumes. Ello es debido, entre otras razones, a su resistencia al enranciamiento y a su capacidad para disolver otras sustancias. Así, se utilizaba el aceite de oliva para producir el otrora famoso inyectable de “aceite alcanforado”. Se preparaban con aceite productos que hoy nos parecen tan sorprendentes como el “aceite con agua de cal” que servía para tratar las quemaduras, o el “aceite con vino tinto” que se usaba como cicatrizante de heridas de todo tipo. El aceite en ayunas era un laxante (aún se mantiene ese uso) y servía como antídoto tras la ingestión de tóxicos y venenos ayudando a provocar el vómito. Si su acción como laxante no bastaba, se recomendaba como emoliente en forma de “lavativas” (por ejemplo, en la Farmacopea Matritense del siglo XVIII) junto con el cocimiento de malvas y de miel. Ingerido en dosis generosas y mezclado con zumo de limón, el aceite crudo en ayunas suponían algunos que eliminaba los cálculos de la vesícula biliar (MARTÍNEZ A., J. R., et al, 2005).

5.2 Composición del aceite de oliva

Se entiende por aceite de oliva virgen el zumo oleoso obtenido de las aceitunas en perfectas condiciones de madurez, procedentes de un olivo sano, evitando todo tratamiento o manipulación mecánica, física y,

especialmente térmica que altere la naturaleza química de sus componentes (KIRITSAKIS, A. K.).

En cuanto a su composición, podríamos separar tres pares:



a) **Parte saponificable o grasa del aceite de oliva**, (constituye un 98%)

Estos ácidos grasos son fundamentales para la salud, ya que el organismo no tiene la capacidad de síntesis, son ácidos grasos esenciales. Los ácidos grasos monoinsaturados son los más abundantes, posteriormente los saturados y en menor cantidad los poliinsaturados:

- ✓ Ácido oleico 63-80% (*monoinsaturado*)
- ✓ Ácido palmítico 7-17% (*saturado*)
- ✓ Ácido esteárico 1,5-5% (*saturado*)
- ✓ Ácido palmitoleico 0,3-3% (*monoinsaturado*)
- ✓ Ácido Linoléico 3-14% (*poliinsaturado*)
- ✓ Ácido Linolenico 1,5% (*poliinsaturado*)

b) **Parte in-saponificable**

La fracción in-saponificable la forman los hidrocarburos, los esteroides y los tocoferoles como la vitamina E (por cada 13 gr de aceite de oliva contiene 1,56 mcgr de vitamina E). En mucho menor cantidad

los polifenoles (sabor), los carotenos y clorofila (color) y otros componentes volátiles que les dan su olor.

c) **Polifenoles:**

Aunque en mucha menor cantidad, están los polifenoles, entre ellos el Oleocantal.

5.3 Tipos de aceite de oliva:

- a) **Aceite de Oliva Virgen Extra:** sinónimo de máxima calidad, es aquel que conserva intactas todas sus características sensoriales y propiedades para la salud. Se puede considerar zumo de aceitunas sin aditivos ni conservantes, ha de tener una acidez menor de 0,8% y presentar unas características sensoriales agradables e identificables.
- b) **Aceite de Oliva Virgen:** sin la palabra “Extra” sigue siendo zumo de aceituna sin aditivos ni conservantes pero presenta algún defecto sensorial por mínimo que sea. Su acidez ha de ser menor del 2%.
- c) **Aceite de Oliva:** que ya no tiene consideración de “Virgen” es un aceite de menor calidad al ser resultado de mezcla de aceites refinados y aceites vírgenes. Parte de esta mezcla se obtiene de refinar Aceite de Oliva Virgen con acidez mayor del 2% por lo que el Aceite de Oliva no es zumo de aceituna. Aun así es apto para el consumo y debe tener un grado de acidez no superior al 1%.
- d) **Aceite de Orujo de Oliva:** es el aceite de consumo de menor calidad apto para el consumo. Este aceite no puede ser considerado de Oliva ya que es resultado de la mezcla de Aceite de Orujo refinado

con Aceite de Oliva Virgen. Debe tener un grado de acidez no superior al 1%.



Se recomienda siempre consumir el Aceite de Oliva Virgen Extra ya que es el más saludable, más auténtico, más sabroso, aromático y delicado de todos los aceites de oliva.

5.4 Los principales beneficios del aceite de oliva para la salud:

“El aceite de oliva todo mal quita”

(Refrán popular)

Para que sea suficientemente beneficioso, la dosis recomendada es de 40 gramos al día, de 2 a 3 cucharadas.

a) Para el corazón:

- ✓ “El aceite de oliva disminuye el nivel de lípidos en los pacientes que padecen enfermedades cardiovasculares, así como otras enfermedades derivadas como la diabetes o la hipertensión”. Declaración del Dr. Ramón Estruch de la Universidad Autónoma de Barcelona.

- ✓ La dieta con aceite de oliva disminuye la inflamación de las arterias. El estudio llamado "Prevención con Dieta Mediterránea", (PREDIMED), realizado por 16 equipos de investigación de 7 comunidades autónomas y coordinado por el doctor Ramón Estruch (Universidad Autónoma de Barcelona), demuestra que las personas que suplementaron su dieta con aceite de oliva tenían una disminución del 8% en los indicadores de inflamación de las arterias, siendo los resultados analíticos mejores que en aquellas personas que no consumían ninguna grasa".
- ✓ El aporte de antioxidantes y ácidos grasos convierten al aceite de oliva en una óptima opción para cuidar la salud cardiovascular, ayudando a reducir los niveles de colesterol malo (LDL), y protegiendo de afecciones como la arterioesclerosis. Es por ello que la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda el consumo diario de aceite de oliva en cada una de las comidas.
- ✓ El aceite de oliva adquiere un papel protagonista en la prevención de la arterioesclerosis y también como controlador de la presión arterial. "Este zumo de aceituna natural, considerado el oro líquido de nuestra dieta, nos aporta un alto valor nutritivo necesario para seguir una alimentación equilibrada y saludable, esencial para el correcto funcionamiento del motor principal del organismo, nuestro corazón", destaca el doctor Leandro Plaza, presidente de la FEC.
- ✓ El aceite de oliva proporciona carotenos y polifenoles, sustancias químicas que resultan muy beneficiosas para controlar las enfermedades crónicas derivadas del sistema cardiovascular. En este sentido, el efecto cardio-protector de los polifenoles tiene su importancia a la hora de combatir la arterioesclerosis, en cuyo proceso se genera un endurecimiento y estrechamiento de las arterias como consecuencia directa de la pérdida natural de la elasticidad. Además,

esta enfermedad, la arterioesclerosis, es la principal responsable de la aparición de múltiples afecciones cardiovasculares desde la angina de pecho, pasando por la hipertensión, hasta el infarto de miocardio, entre otros. De esta forma, hay estudios que confirman que los polifenoles son capaces de conservar la función endotelial, generando mayores cantidades de óxido nítrico que permiten regular tanto el riesgo isquémico (disminución del riego sanguíneo) como el estrés oxidativo.

b) Frente al colesterol:

- ✓ Regula los niveles de colesterol en sangre gracias a los ácidos grasos monoinsaturados. El aceite de oliva es rico en ácido oleico (C18:1), se trata de un tipo de grasa monoinsaturada (AGMI) cardiosaludable que aumenta el colesterol HDL (bueno), sin aumentar el colesterol total en sangre. “La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta, contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. Tanto el ácido oleico como el ácido omega3 son grasas insaturadas”, explica el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC.
- ✓ Los fitoesteroles aumentan el colesterol HDL mejorando a su vez las enfermedades cardiovasculares y arteriosclerosis.

c) Frente a la hipertensión:

- ✓ Ayuda a reducir la hipertensión gracias a los polifenoles y el ácido oleico.

d) En la prevención de la aterosclerosis:

- ✓ Una publicación de la Universidad de Zaragoza afirma que el aceite de oliva virgen extra es eficaz en el control de la lesión aterosclerótica,

principalmente en el marco de una dieta tipo mediterránea(pobre en colesterol).

e) Mejora la función digestiva:

- ✓ En el aparato digestivo, actúa como protector frente al exceso de ácidos del estómago.
- ✓ Mejora el PH del organismo, aumentándolo.
- ✓ Mejora la absorción del calcio y del magnesio.
- ✓ Previene el estreñimiento. Tomado en ayunas, en cantidad de 1 ó 2 cucharadas soperas, el aceite obra como laxante suave.
- ✓ Es un estimulante natural para la expulsión de los gusanos intestinales.
- ✓ Mejora la digestión de los nutrientes al estimular la secreción de bilis por la vesícula biliar, lo que ayuda a evitar digestiones lentas o pesadas de las grasas.
- ✓ Casi todas las estructuras y los órganos del trato gastrointestinal responden favorablemente al aceite de oliva, por la inhibición parcial de la secreción gástrica y de las hormonas intestinales, como la neurotensina y el péptido YY.
- ✓ En el sistema hepatobiliar, el aceite produce un importante efecto colecistocinético, contrayendo la vesícula biliar debido a la estimulación de la colecistoquinina. Lo que aumenta además la secreción hepática



del colesterol (por las sales biliares), incrementando su excreción. El resultado es la disminución del colesterol circulante.

- ✓ En las dietas enterales se observa que la vesícula biliar se contrae más rápidamente con el aceite en comparación con la administración por vía oral, facilitando la digestión de las personas que necesitan este tipo de alimentación.

f) Funciones metabólicas y cognitivas:

- ✓ Mejora las funciones metabólicas y cerebrales.
- ✓ Favorece la formación de membranas celulares y del tejido cerebral.
- ✓ Hay estudios que indican que las personas que consumen más grasas saturadas en comparación a las que consumen menos, tienen menos memoria. Las personas que consumen mayor cantidad de grasas monoinsaturadas, que contiene el aceite de oliva, tienen mejoras cognitivas con el tiempo.

g) Contra el cáncer:

- ✓ YANG y colaboradores han demostrado que el principal componente del aceite de oliva, el ácido oleico, se inserta en la membrana celular y regula la señalización mediada por receptores acoplados a proteínas G. Estas señales son las que controlan la presión arterial (lo que explica su efecto beneficioso a nivel cardiovascular, reduciendo la presión arterial) y la multiplicación celular (lo que explica la protección frente al cáncer, una enfermedad caracterizada por una multiplicación celular excesiva). Este trabajo descubre, por primera vez, cuál es el paso inicial en el efecto antitumoral y anti-hipertensor del aceite de oliva.

h) Acción antiinflamatoria:

- ✓ “El aceite de oliva contiene oleocantalque aporta propiedades antiinflamatorias sobre la enzima ciclooxigenasa (COX) comparables a las de un fármaco analgésico tan prescrito como el ibuprofeno”. Francisco Jiménez, director del estudio publicado en el *Journal of the American College of Cardiology*.

i) En la prevención de la osteoporosis:

- ✓ Mejora la absorción de calcio, el magnesio y el zinc. Por lo que es de ayuda en el crecimiento óseo.

j) En la menopausia:

- ✓ Fundamental durante la menopausia mejora la absorción de los micronutrientes liposolubles como la vitamina A y la D.

k) En el tratamiento de la artritis reumatoide:

- ✓ Estudios realizados por la doctora Athena Linos de la facultad de Medicina de la Universidad de Atenas destacan que la dieta puede afectar el desarrollo del cuadro clínico de la artritis reumatoide. Esos estudios demuestran que en regiones donde el consumo de aceite de oliva es elevado existen menores riesgos de su incidencia. El aceite es capaz de disminuir los síntomas de la artritis por la disminución de la producción de los mediadores proinflamatorios. Se ha comprobado que el uso de aceite dos veces por semana disminuye el riesgo del desarrollo de esa enfermedad. También se concluye que el aceite tiene un efecto protector en el desarrollo o en el grado de severidad de la artritis.

l) Acción antioxidante:

Actúa como antioxidante, disminuye el envejecimiento de la membrana celular, gracias a su contenido en vitamina E. Estudios en animales sugieren que las sustancias fenólicas (oleuropeína, aglicona-ligstroside, hidroxitirosol y tirosol) encontradas en el aceite de oliva tienen efecto antioxidante, que a su vez actúa en el organismo protegiéndolo del apareamiento de enfermedades cardiovasculares y el cáncer. (Maud N. Vissers, Peter L. Zock, Annet J. C. Roodenburg, Rianne Leenen and Martijn B. Katan. Olive Oil Phenols Are Absorbed in Humans. J. Nutr. 132:409-417, 2002).

- ✓ Ayuda a las lipoproteínas a ser más resistentes a la oxidación (el proceso oxidativo es un determinante para el desarrollo de las enfermedades coronarias y vasculares, produce inflamación y arteriosclerosis), previniendo la formación de placas de arterioesclerosis.

m) Prevención de la diabetes:

- ✓ Ayuda a controlar otros trastornos que aumentan el riesgo de la diabetes o la obesidad.
- ✓ El aceite de oliva es rico en grasas monoinsaturadas. Estas grasas ayudan a controlar los niveles de insulina en el organismo

n) Prevención de la depresión:

- ✓ El consumo de aceite de oliva reduce el riesgo de padecer depresión. Un reciente estudio científico de la Universidad de Navarra publicado en la revista "Archives of General Psychiatry" atribuye a la Dieta Mediterránea la reducción del riesgo de padecer una depresión de

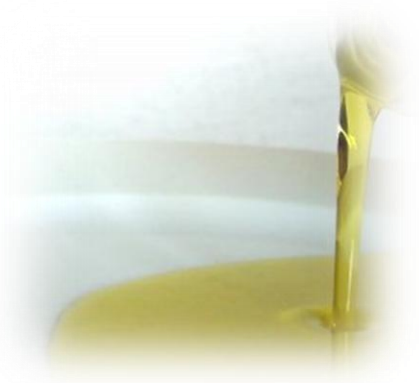
un 40% a 50%. Y dentro de la Dieta Mediterránea, el aceite de oliva virgen extra es uno de sus ingredientes principales.

o) Sensación de saciedad:

- ✓ Efecto de saciedad frente a la sensación de hambre, según estudios del Prof. Peter Schieberle, Head of the TUM Chair of Food Chemistry and Director of the German Research Center for Food Chemistry.

p) Tratamientos cosméticos:

- ✓ Cremas a base de aceite de oliva protegen la piel frente a agentes externos como la contaminación, el frío, la sequedad ambiental, etc.
- ✓ Gracias a su textura y fluidez resulta excelente para realizar masajes terapéuticos.
- ✓ Retrasa el envejecimiento de la piel por la acción antioxidante de la vitamina E.
- ✓ Tonifica la epidermis ya que tiene propiedades nutritivas, regeneradora y suavizante de la piel, esto se debe a que es rico en vitamina E.
- ✓ El ácido oleico proporciona elasticidad a las membranas celulares y por lo tanto a la piel.
- ✓ Gracias a su importante contenido de ácidos grasos esenciales, restaura los niveles naturales de humedad de la piel.
- ✓ Para tratar uñas frágiles. Poner de remojo la punta de los dedos en aceite de oliva durante unos minutos ayuda a dar mayor fortaleza a las uñas.



- ✓ Masajear el cabello seco con aceite de oliva y dejarlo actuar durante unas dos horas antes de lavarlo ayuda a hidratarlo y a conseguir un aspecto más saludable.
- ✓ En el tratamiento de la piel seca de los codos, quemaduras de sol, erupción cutánea, heridas o picaduras de insectos, etc.
- ✓ Masajear pies y manos con aceite de oliva recupera la piel de estas zonas de la sequedad y elimina asperezas.

5.5 Contraindicaciones del aceite de oliva:

- ✓ Si se está tomando medicamentos para la diabetes o la presión arterial, se debe disminuir el consumo de este aceite ya que reduce el azúcar en sangre y la presión arterial, pudiendo causar complicaciones.

*“¿Hay alguno enfermo entre vosotros?
Haga llamar a los presbíteros de la
comunidad y oren sobre él, ungiéndole con
aceite en el nombre del Señor”*

(Sant. 5:14)

5.6 Remedios populares con aceite de oliva:

a) Estreñimiento:

a.1) Se recomendable tomar 2 cucharadas de aceite de oliva por la mañana en ayunas, se puede mejorar el sabor con unas gotitas de jugo de limón. Si el estreñimiento es más serio, se puede preparar una mezcla de aceite de oliva (1 cucharadita) y agua templada (otra cucharadita), y aplicarlo en forma de enema.



a.2) Hacer una cataplasma a base de espinacas crudas bien machacadas con aceite de oliva virgen aplicándose sobre el vientre. Da buen resultado contra el estreñimiento y otras dolencias de tipo digestivo. También se puede mezclar y tomar una infusión de manzanilla con una cucharada sopera de aceite de oliva virgen

b) Hemorroides:

Para aliviarlas, lavar la zona con el agua resultante de la cocción de 30 gr. de corteza de olivo por litro de agua. Otro remedio es lavarse con

agua templada o caliente la zona afectada con jabón casero hecho con aceite de oliva virgen. Aclarar con agua bien fría.

c) Dolor de oídos:

Para el dolor de oídos, es conveniente poner en cada oído una gotita de aceite de oliva tibia y cubrirlo con un algodón.

d) Eliminar tapones de los oídos

Reblandecer los tapones aplicando un par de gotas de aceite de oliva en el interior del oído antes de dormir y tapar el oído con un algodón. Tras dos o tres noches se puede extraer el tapón con una jeringuilla de agua templada a presión en el interior del oído.

e) Encías dolorosas:

Para calmar el nerviosismo y el dolor que producen las encías cuando salen los dientes en los niños pequeños. Se realizan friegas en las encías con un poquito de aceite de oliva.

f) Reumatismos y torceduras:

f.1) Como el aceite de oliva tiene propiedades muy similares a las del ibuprofeno, los masajes con este producto son muy beneficiosos. Verter una o dos cucharadas de aceite de oliva sobre la zona afectada y masajear durante unos diez minutos hasta que se absorba bien. Se notará el alivio en seguida.

f.2) Se realiza un ungüento a base de 25 cl. de aceite de oliva virgen, flores secas de manzanilla. Se calienta la mezcla al baño María durante una hora y media, se deja enfriar y se filtra. Posteriormente se mezcla

aparte una cucharada sopera de Alcanfor y 3 cucharas de alcohol a 60°. Esta mezcla se incorpora a la infusión precedente. Se aplica localmente sobre las articulaciones en masajes, 2 veces al día.

g) Cansancio de los pies:

Para su alivio se añade unas gotas de aceite de oliva en la palma de la mano y se masajea los pies.

h) Quemaduras:

h.1) Para mejorar y curar una quemadura, es muy beneficioso aplicarse una cucharada de aceite de oliva. Pero no se debe hacer justo después de que se haya quemado, puesto que primero hay que dejar unos minutos para que la herida respire. El aceite, lo que hace, es hidratar la piel y aliviar el dolor.

h.2) Para aliviar el dolor de las quemaduras frotárselas con jabón casero hecho de aceite de oliva virgen.

i) Heridas:

Para facilitar la cicatrización se elabora una pomada con aceite de oliva, vino negro y miel a partes iguales y se extiende sobre la herida. También se dice que el lavado de la zona afectada con agua de cocción de hojas secas de olivo acelera la cicatrización.

j) Hemorragias:

Aplicar polvo de ruda (planta silvestre) junto con un poco de aceite de oliva. La hemorragia se detiene y la herida sana en poco tiempo.

k) Estrías de la piel:

Para mejorar el aspecto de las estrías, mezclar una cucharada de aceite de oliva, con otra de aceite de germen de trigo, aplicar en la piel y dar un suave masaje. Con una aplicación diaria y constante, la hidratación irá mejorándose.

l) Hinchazones:

Machacamos un diente de ajo junto a un trozo de algodón o gasilla. Untamos la parte afectada con un poco de aceite de oliva virgen y ponemos encima la gasilla anterior envuelta en otra gasa. Dejaremos hasta que el hinchazón se rebaje.

m) Sabañones:

Aplicar directamente aceite de oliva virgen sobre las zonas afectadas por los sabañones.

n) Soriasis:

Las pústulas de soriasis se hidratan y menguan con la aplicación cutánea directa de Aceite de Oliva Virgen.

o) Rosácea:

Para mejorar sus síntomas o retardar su aparición, se realizan de tres o cuatro minutos de masajes diarios con aceite de oliva.

p) Cálculos en la vesícula, vejiga y riñones:

Para facilitar la expulsión de los cálculos se debe tomar en ayunas una cucharada de aceite de oliva con el zumo de limón.

q) Acné

Gracias a las propiedades antioxidantes del aceite de oliva, es un aliado perfecto para resolver los problemas de acné. Para ello es recomendable que lo incluyamos en la dieta, y que además, se mantenga la piel limpia e hidratada. Para ello, elaborar un tónico especial con 10 gotas de aceite esencial de lavanda en un cuarto de litro de aceite de oliva. Cada día, hacerse masajes faciales en la parte afectada.



r) Suavizar arrugas:

Gracias a su poder antioxidante y su excelente hidratación, es muy beneficioso para el cutis. Se puede suavizar las marcas de las arrugas aplicándose cada noche un masaje en el rostro con una cucharada de aceite y dos gotitas de limón. Nuestra piel lucirá brillante y más recuperada.

s) Patas de gallo:

Calentar al baño María 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de cera virgen y media cucharadita de manteca de cacao. Enfriar y añadir dos cucharadas de agua de rosas. Remover hasta formar una pasta espesa que se aplica sobre las patas de gallo.

t) Crema para pieles secas:

Mezclar 2 cucharadas de aceite de oliva, con dos cucharadas de lanolina licuada al baño María y aplicar sobre la piel.

u) Caída del cabello:

El aceite de oliva permite que el folículo piloso se relaje y que aumente el riego sanguíneo en la zona. Para ello se debe masajear el cuero cabelludo con aceite de oliva, en seguida, cubrir la cabeza con una toalla un par de horas. Después, lavar el pelo con agua y champú.

v) Pelo castigado:

Para que el cabello recobre la vitalidad y el brillo perdido por los tratamientos y productos de peluquería devolviéndole su belleza natural. Basta con aplicar unas gotas de aceite de oliva sobre el cabello y dejar que el aceite haga efecto, aplicar 10 minutos antes de enjabonarte.

w) Cuidado de las uñas:

Se coloca en un vaso un par de dedos de aceite de oliva y se sumergen las uñas en él, durante 5 minutos una vez al día antes de ir a dormir.

x) Aceite de romero - Aliviar problemas respiratorios y dolores musculares:

Lavar bien el romero y dejar que se seque completamente. Colocarlo en un recipiente entero, sin quitarle nada. Llenar todo el recipiente de romero.

Luego, añadir aceite de oliva hasta que cubra todo el romero. Tapar el recipiente y dejarlo macerar en un lugar oscuro durante al menos un mes. Pasado este mes, colarlo y el aceite de romero ya estará listo para su uso.

5.7 Bibliografía:

- Aparicio, R., Harwood, J. *Manual del Aceite de Oliva*. 1ª Edición. 2003.
- Dapcich V, Salvador, et all. *Guía de la alimentación saludable*. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.
- Lawless, Julia. *Aceites esenciales para aromaterapia*. Madrid: Susaeta Ediciones S.A. 1995.
- Lawless, Julia. *Aromaterapia. Aproximación práctica al uso de los aceites esenciales*. Madrid: Susaeta Ediciones S. A. 1995.
- Puertollano M A, et all. *Aceite de oliva, sistema inmune e infección*. Nutrición Hospitalaria 2010;25(1):1-8.
- ToussaintSamat, M. *Historia natural y moral de los alimentos*. Vol. 9, Alianza Editorial. Madrid, 1992.
- Quiles, J. L., et al. *Olive Oil & Health*. 2006. CABI, Wallingford, UK.

5.8 Webgrafía

- Donaire, G. *La campaña del aceite de oliva cierra con la mayor producción de la historia*. [en línea]. 24/03/2014.
http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/03/24/andalucia/1395683776_502857.html
- Castellano, G. *Alimentaria 2014: Datos, consumos, mercados y expectativas de un sector fundamental*. [en línea]. 07/04/2014.
http://www.informativos.net/gastronomia-vinos/alimentaria-2014-datos-consumos-mercados-y-expectativas-de-un-sector-fundamental_54592.aspx
- Guillem M, Laura. *Beneficios del aceite de oliva frente otras grasas*. Fundación Española del Corazón. [en línea]. 18/04/2013.
<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2558-beneficios-aceite-oliva-frente-otras-grasas.html>
- Lozano S., Jesús, et al. *Composición del aceite de oliva*. [en línea]. Capítulo 7.
http://www.economiaandaluza.es/sites/default/files/capitulo%207_0.pdf

- Martín C., V. J. *Consumo de aceite de oliva en España. Variables sociales y territoriales*. [en línea]. Distribución y Consumo, Noviembre-Diciembre 2012. http://www.mercasa.es/files/multimedios/1356785523_pag_027-037_Martin-Consumo.pdf
- Montaner, J. *Aceite de oliva y salud cardiovascular*. [en línea]. 27/02/2009. <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2005/11/29/21374.php>
- Pinto F, J. A, Martínez A. J. R. *El aceite de oliva y la dieta mediterránea*. Nutrición y Salud 7. [en línea]. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo. http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite_de_oliva.pdf
- s/a. *Aceite de oliva beneficios para la salud* Farmacia Meritxell. [en línea]. 03/05/2013. <http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2013/05/aceite-de-oliva-beneficios-para-la-salud.html>
- s/a. *Aceite de Oliva Virgen Extra, el mejor lubricante para un corazón sano*. [en línea]. http://www.qcom.es/v_portal/informacion/informacionver.asp?cod=3161&te=2&idage=3915
- s/a. *Aceite de Oliva y Cáncer*. [en línea]. Ministerio de Sanidad de España/ Ministerio de Educación y Ciencia/ Fundación Marathon/ Fundación Genoma España/ Gobierno de las Islas Baleares (Conselleriad'Economia, Innovació i Hisenda y Conselleria de Salut i Consum)/ Lipopharma/ Consejo Superior de Investigaciones Científicas. <http://www.lukor.com/ciencia/05063005.htm#sthash.DdY0EOcd.dpuf>
- s/a. *Aceite de Oliva*. [en línea]. http://www.balansiya.com/ingredientes_aceite.htm
- s/a. *Azeite de oliva e saúde*. [en línea]. http://azeite.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1413:azeite-de-oliva-e-saude&catid=71:referencias-cientificas&Itemid=115
- s/a. *Cada día se compran en España 1,4 millones de litros de aceite de oliva*. [en línea]. Alcaza, el portal del sector del aceite de oliva. http://www.revistaalcuza.com/REVISTA/articulos/GestionNoticias_454_ALCUZA.asp
- s/a. *El aceite de oliva: oro líquido*. [en línea]. <http://marcaespana.es/es/educacion-cultura-sociedad/gastronomia/articulos/149/el-aceite-de-oliva-oro-liquido>
- s/a. *El consumo de aceite en los hogares españoles se sitúa en una media de 12,8 litros por persona y año*. 12/07/2013. [en línea]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. <http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/el-consumo-de-aceite-en-los-hogares-espa%C3%B1oles-se-sit%C3%BAa-en-una-media-de-128-litros-por-persona-y-a%C3%B1o-/tcm7-288722-16>

s/a. *España, al frente del ranking mundial de países productores de aceite de oliva*. 29/03/2014. [en línea].

<http://www.elcaptor.com/2014/03/ranking-paises-productores-aceite-de-oliva.html#!prettyPhoto>

s/a. *Estudios de Consumo*. [en línea]. TDC Olive.

<http://www.asajasev.es/sites/default/files/Estudios%20de%20consumo.pdf>

s/a. *La producción de aceite de oliva asciende en el primer semestre de campaña a las 1.747.800 toneladas, un 187% más que la temporada anterior*. [en línea]. 31/03/2014. Avance del Informe de la AICA.

<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/la-producci%C3%B3n-de-aceite-de-oliva-asciende-en-el-primer-semestre-de-campa%C3%B1a-a-las-1.747.800-toneladas-un-187-m%C3%A1s-que-la-temporada-anterior/tcm7-323795-16>

s/a. *Las leyendas y el simbolismo del aceite de oliva*. [en línea]. 23/08/2011.

<http://www.blogverdeynatural.com.ar/relatos-de-la-tierra/las-leyendas-y-el-simbolismo-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Los beneficios estéticos del aceite de oliva*. [en línea]. 02/07/2002.

<http://blog.promocionesfarma.com/2012/07/los-beneficios-esteticos-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Remedios caseros con Aceite*. [en línea].

<http://www.esenciadeolivo.es/cultura-del-olivo/curiosidades/remedios-caseros-con-aceite/>

s/a. *Remedios caseros con aceite de oliva*. [en línea].

<http://mejorconsalud.com/remedios-caseros-con-aceite-de-oliva/>

s/a. *Tipos de aceite de oliva*. [en línea].

<http://www.esenciadeolivo.es/aceite-de-oliva/tipos-de-aceite-de-oliva/>