# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

1. El aceite de oliva en el mercado mundial de las grasas vegetales
2. Alimentación y salud
3. La composición del aceite de oliva
4. Efectos sobre la salud, estudios científicos
5. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos
6. Estudios con personas sanas y con pacientes de riesgo
7. Las cadenas de distribución y las propiedades saludables del aceite de oliva
8. Recomendaciones

JUNTA DE ANDALUCIA
Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

**Beneficios para la salud del consumo de aceite de oliva virgen**
Ortiz Somovilla, Víctor. Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural, Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera. Córdoba, 2016. 1-23 p. Formato digital (e-book) - (Tecnología postcosecha e industria agroalimentaria).
Aceite de oliva virgen, aceites vegetales, salud, declaraciones nutricionales

Este documento está bajo Licencia Creative Commons.
Reconocimiento-No comercial-Sin obra derivada.

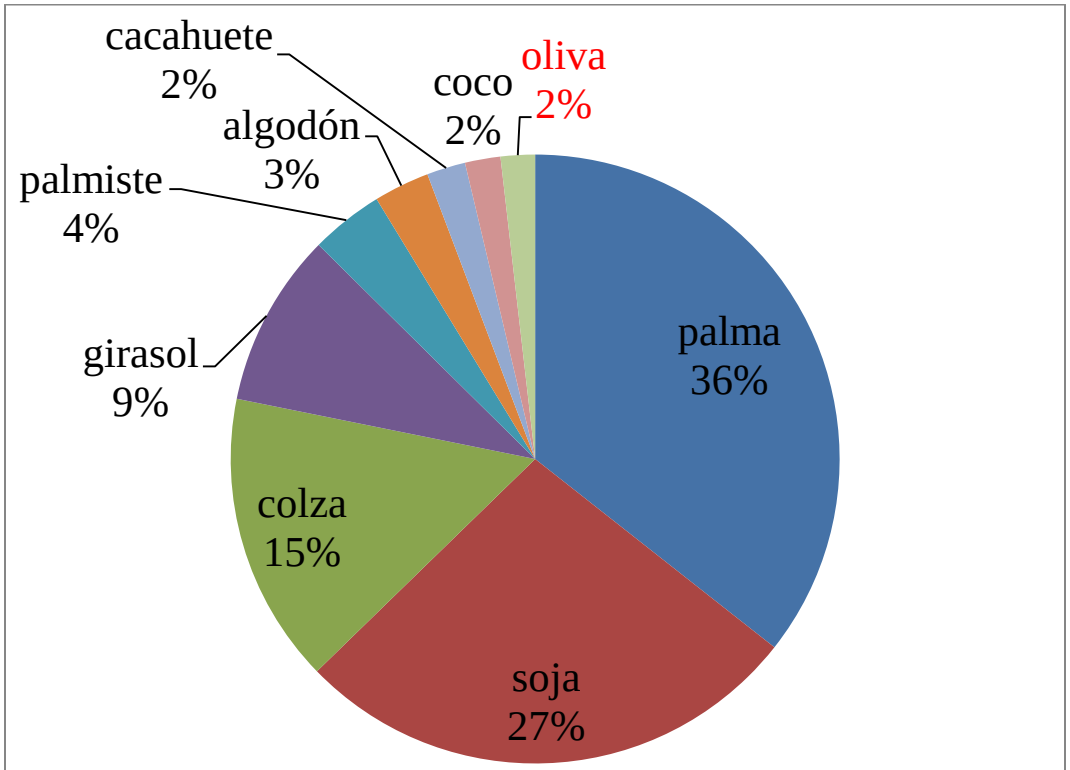
**Beneficios para la salud del consumo de aceite de oliva virgen**
© Edita JUNTA DE ANDALUCÍA. Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera.
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural.
Córdoba, septiembre 2016.

**Autoría:**
Víctor Ortiz Somovilla[1]

[1] IFAPA, Centro Alameda del Obispo. Área de Tecnología Postcosecha e Industria Agroalimentaria

## 1. El aceite de oliva en el mercado mundial de las grasas vegetales

El aceite de oliva supone tan solo el 2% del consumo mundial de aceites vegetales (3,15 millones de toneladas en la campaña 2014/2015, de un total de 173 millones de toneladas).




**Consumo mundial de aceites vegetales 2015**

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

Su consumo se centra en su área de producción, que es básicamente la cuenca mediterránea, en la que forma parte de la cultura culinaria y es un alimento clave en la dieta mediterránea.

En España, el consumo de aceite, en el hogar y fuera del hogar, en el año 2015 fue 12,53 litros por persona y año.

| | TOTAL ACEITE | TOTAL ACEITE OLIVA | ACEITE DE GIRASOL | ACEITE DE SEMILLA | ACEITE DE ORUJO | RESTO ACEITE |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CONSUMO PER CÁPITA (L/persona/año) | 12,53 | 8,36 | 3,12 | 0,88 | 0,16 | 0,01 |

| | TOTAL ACEITE OLIVA | A.O VIRGEN | A.O VIRGEN EXTRA | A. OLIVA |
|---|---|---|---|---|
| CONSUMO PER CÁPITA (L/persona/año) | 8,36 | 1,34 | 2,28 | 4,74 |

Desde el año 2008 se observa un descenso en las compras de aceite, tanto de aceite de oliva como de aceite de girasol; si bien desde el año 2013 se incrementa la compra de aceite de semillas. El consumo de aceite de oliva virgen extra representa el 18,2% del consumo total de aceite y el 27,3% del consumo de aceite de oliva, y en el año 2015 bajó un 7,3% respecto al año anterior. Del total de aceite de oliva que se consume en España, el 56,7% corresponde a la denominación aceite de oliva, es decir no virgen, compuesta en su mayor parte de aceite de oliva refinado. Es importante tener esto en cuenta cuando hablamos de las propiedades saludables del aceite de oliva, porque siempre nos referiremos al aceite de oliva virgen extra y no podemos extender esas propiedades al aceite de oliva en su conjunto.

## 2. Alimentación y salud

Cuando la industria y el mercado abordan la cuestión de los efectos saludables de los alimentos, lo hace desde una perspectiva comercial, impulsada para acceder a nuevos consumidores, más concienciados por la salud y con mayor disposición de gasto en alimentación. Y vemos como en los últimos años proliferan multitud de nuevos productos funcionales, nutraceúticos, etc., que se publicitan como beneficiosos para la salud, generalmente porque aportan algún componente, en concentración importante, que es necesario o conveniente en la dieta, pero que debido a hábitos alimentarios poco adecuados no se ingiere en la cantidad necesaria. Así podemos encontrar leches con ácidos grasos esenciales añadidos procedentes del pescado, destinados a personas que no incluyen el pescado en su dieta habitual. Y también multitud de productos a los que se les ha eliminado algún componente que sienta mal a algunos consumidores (sin lactosa, sin gluten, sin grasa, sin azúcar, etc.). A esto no escapa el aceite de oliva, que necesita acceder a nuevos mercados y a nuevos consumidores en cuya cultura alimentaria no está incluido el aceite de oliva, y a los que su sabor no resulta agradable al inicio de su consumo, habituados como están a otros aceites con sabores muy diferentes o apenas sin sabor.

En la decisión de compra, el precio es tal vez el elemento fundamental para la mayor parte de los consumidores, y en ese terreno el aceite de oliva está mal situado porque sus costes de producción y precio de venta al público están muy por encima del resto de los aceites vegetales. Mirando en nuestros supermercados podemos encontrar aceites vegetales desde 1 €/l (aceite de girasol alto oleico y maíz) a por encima de 4 €/l para aceite de oliva virgen y por encima de 5 €/l para aceite de oliva virgen extra. En los mercados exteriores, no productores de aceite de oliva, las diferencias de precio son mucho mayores.

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

| | | |
|---|---|---|
| 1,00 €<br>Aceite de semillas OROSOL, botella 1 litro (girasol alto oleico, maíz) | 3,69 €<br>Aceite de oliva virgen OLILAN, botella 1 litro | 5,19 €<br>Aceite de oliva virgen extra ELOSUA, botella 1 litro |

Frutado

Amargo

Picante

Por lo tanto el consumidor ha de tener algún elemento más para decidirse a comprar aceite de oliva. En las zonas de producción, la cultura alimentaria compensa en parte esa diferencia de precio. Así vemos como en España, con las diferencias de precio expresadas, el aceite de oliva supone el 66,7 % del consumo de aceites vegetales. Pero en otros países y también en España para los no consumidores, se necesitan otros elementos para animar el consumo de aceite de oliva. Estos pueden ser sus propiedades organolépticas (sabor y olor) y sus efectos sobre la salud. Elementos ambos muy ligados.

Respecto al sabor en el aceite de oliva virgen, se definen tres atributos positivos: frutado, amargo y picante. Pero para los consumidores no habituados, picor y amargor son cualidades negativas cuando son intensas. Por eso algunas variedades de sabor más

intenso, como la Picual, son difíciles de introducir en nuevos consumidores, que aceptan mejor variedades más suaves como la Arbequina; tal vez por esa razón, entre otras, se ha extendido tanto esta variedad en las recientes plantaciones.

## 3. La composición del aceite de oliva

El aceite de oliva es el zumo oleoso de la aceituna, y está compuesto mayoritariamente (98-99%) por ácidos grasos, que son responsables de las cualidades nutricionales (aporte energético y de ácidos grasos esenciales) y culinarias principales.

| ÁCIDOS GRASOS | % | ÁCIDOS GRASOS | % |
|---|---|---|---|
| Oleico (C18:1) | 55,0 – 83,0 | Eicosenoico | ≤ 0,4 |
| Palmítico (C16:0) | 7,5 – 20,0 | Behénico (C22:0) | ≤ 0,2 |
| Linoleico (C18:2) | 3,5 – 5,0 | Lignocérico (C24:0) | ≤ 0,2 |
| Esteárico (C18:0) | 0,5 – 5,0 | Heptadecanoico | ≤ 0,3 |
| Palmitoleico (C16:1) | 0,3 – 3,5 | Heptadecenoico | ≤ 0,3 |
| Linolénico (C18:3) | ≤ 1,0 | Mirístico | ≤ 0,05 |
| Araquídico (C20:0) | ≤ 0,6 | | |

El ácido oleico es el más abundante en todos los aceites de oliva, variando su contenido entre el 55 y el 83%. Pero es el conjunto de todos ellos y su equilibrio los que contribuyen a sus propiedades organolépticas, nutricionales y saludables.

Los otros componentes, que denominamos minoritarios, porque en conjunto alcanzan entre el 1 y el 2%, está formados por muchas sustancias que podemos agrupar, por su naturaleza química en:

| | |
|---|---|
| ésteres no glicerinados<br>alcoholes alifáticos<br>alcoholes triterpénicos<br>esteroles<br>hidrocarburos | pigmentos<br>compuestos fenólicos lipofílicos<br>compuestos volátiles<br>compuestos fenólicos hidrofílicos |

Estos componentes son responsables en gran medida del aroma, sabor y color:

| | |
|---|---|
| aroma: | ***Compuestos volátiles***: aldehídos, ésteres, alcoholes y compuestos fenólicos, algunos de ellos presentes en la aceituna y otros formados durante el proceso de molturación y batido de la pasta. |
| sabor: | El amargor, picor y astringencia están relacionados con la presencia de ***polifenoles***, ***ésteres*** y ***fenoles simples***. |
| color: | ***Pigmentos*** clorofílicos y carotenoides. |

Y también algunos de ellos de los efectos beneficiosos sobre la salud.

| Cualidad | Componente | Efectos sobre la salud |
|---|---|---|
| AMARGOR | Oleuropeína | Antidiabético, antiarrítmico, espasmolítico, inmuno-estimulante, cardioprotector, hipotensivo, antiinflamatorio, antioxidante, antitrombótico, disminuye colesterol, triglicéridos y LDL, antitumoral |
| PICOR | Oleocantal | Antiinflamatorio, antioxidante, antitumoral |
| ASTRINGENCIA | Polifenoles | Tienen un papel protector frente a diversas enfermedades incluyendo la prevención de determinados tipos de cáncer. |

## 4. Efectos sobre la salud, estudios científicos

Son muy numerosos los estudios que se han realizado para tratar de determinar qué beneficios produce el consumo de aceite de oliva en la salud humana, si bien en la mayor parte de los casos se estudia el efecto de uno de sus múltiples componentes en un proceso metabólico o de crecimiento celular en laboratorio, es decir no sobre las personas. Esto ha permitido conocer las implicaciones de algunos de sus constituyentes y trazar un esquema como el que se expone en la página siguiente, publicado en 2012, y que resulta complejo de seguir por las múltiples interacciones.

Los ácidos grasos tienen efectos positivos en la obesidad y diabetes, el perfil trombofílico, la hipercolesterolemia, los niveles de proteína en suero y la arteriosclerosis. El ácido oleico limita la oxidación y el estrés oxidativo, y el crecimiento anormal de los tejidos (neoplasma). El ácido hidroxil oleico actúa sobre la hipertensión arterial.

Su efecto se potencia por la concurrencia de algunos de los componentes minoritarios. Así sobre la obesidad y diabetes también actúan los compuestos fenólicos, tocoferoles, carotenoides, junto con el ácido α-linolénico.

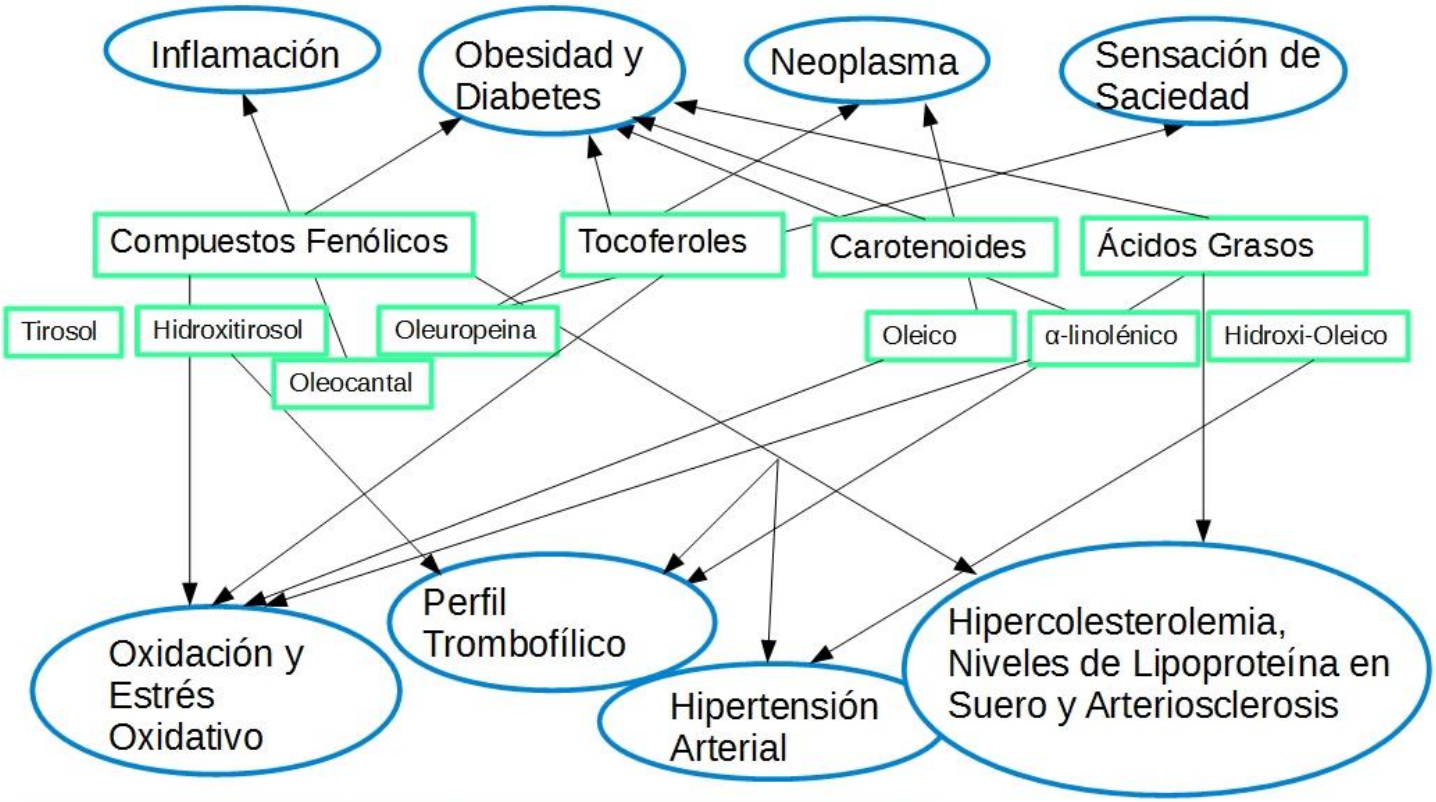
Los compuestos fenólicos actúan sobre la obesidad y diabetes, la oxidación y estrés oxidativo, el perfil trombofílico, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, los niveles de proteína en suero y la arteriosclerosis. Y específicamente, el olecantal actúa sobre la inflamación, el hidroxitirosol sobre el perfil trombofilico, y la oleoeuropeína sobre el crecimiento anormal de los tejidos y la sensación de saciedad.

Los tocoferoles actúan sobre la obesidad y diabetes, la oxidación y el estrés oxidativo.

Los carotenoides sobre la obesidad y diabetes.

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

## EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE LA SALUD HUMANA de los compuestos del aceite de oliva virgen extra




Adaptado de G. Caramia el al. [Eur. J. Lipid Sci. Technol. 2012, 114, 375-388]

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

Los efectos concretos que se han encontrado sobre cada afección podemos resumirlos del modo siguiente:

| Hipercolesterolemia, niveles de lipoproteínas séricas y aterosclerosis |
|---|
| Disminución factores de riesgo: hipercolesterolemia, aterosclerosis, hipertensión, mortalidad por enfermedad cardiovascular.<br>Reducción colesterol LDL<br>Reducción triglicéridos y aumento HDL<br>Reducción LDL oxidada |

| Hipertensión arterial |
|---|
| Disminución presión diastólica y sistólica en sujetos hipertensos y normotensos.<br>Prevención del daño al endotelio vascular |

| Perfil trombótico |
|---|
| Inhibición formación coágulos sanguíneos por disminución de adhesión monocitaria e incremento fribrinolisis.<br>Inhibición agregación plaquetaria.<br>Reducción de tromboxano TXB2 y leucotrieno LTB4 en sujetos hiperlipidémicos y pacientes con diabetes tipo 2.<br>Mejora de la función endotelial. |

| Oxidación y estrés oxidativo |
|---|
| Preserva integridad celular y reduce efectos de edad.<br>Acción antiinflamatoria y vasodilatadora.<br>Retrasa aparición aterosclerosis.<br>Previene oxidación membranas celulares y lipoproteínas del plasma.<br>Reduce producción radicales libres, previene daño a membranas celulares, mitocondrias, DNA. |

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

| Inflamación |
|---|
| Acción anti-inflamatoria mediante inhibición no selectiva de enzimas COX-1 y COX-2.<br>Protección frente a diferentes patologías como tumores de colon, estómago, mama, próstata, pulmón y la enfermedad de Alzheimer. |

| Obesidad y diabetes |
|---|
| Reducción del riesgo por inhibición de NF-kbeta.<br>Protección de mitocondrias, reducción radicales libres, protección frente a oxidación del DNA.<br>Mejora sensibilidad a insulina.<br>Reducción requerimientos insulina, mejora perfil lipídico e índice glicémico.<br>Beneficios para obesos por inhibición respuesta inflamatoria. |

| Cáncer |
|---|
| Reducción incidencia cáncer<br>Actividad antitumoral<br>Inhibición gen oncogénico HER2<br>Incrementa efecto inhibitorio de Herceptin sobre células de cáncer de mama |

| Otros beneficios |
|---|
| Incremento de la sensación de saciedad |

La Fundación Centro de Investigación sobre Aceite de Oliva y Salud, radicada en la Universidad de Jaén, aborda estos aspectos, consciente de que la principal causa del incremento de la demanda en aceite de oliva ha sido la difusión de las bondades nutricionales y

saludables que éste posee entre la población, unas bondades que son fruto de la investigación sobre el binomio Aceite de Oliva-Salud desarrollada por grupos de investigación esparcidos por todo el mundo.

## 5. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

Hemos visto como la investigación ha revelado muchas de las propiedades del aceite de oliva relacionadas con la salud, pero para que en el etiquetado de un alimento se puedan mencionar dichas propiedades, hemos de atenernos a la normativa vigente al respecto, que se basa en reglamentos de la Unión Europea, que son los siguientes: 1924/2006, 116/2010, 432/2012 y 2015/539 (ver anexo).

Estos reglamentos especifican lo que se puede poner en las etiquetas de los alimentos y qué requisitos deben cumplir para ello. Se basan en las conclusiones del Panel de Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que se publican en la revista EFSA Journal. En el caso del aceite de oliva, las Opiniones Científicas emitidas por este panel son relativas a:

1) polifenoles del aceite de oliva y la protección de las partículas de LDL del daño oxidativo (ID 1333, 1638, 1639, 1696, 2865)

2) el mantenimiento de las concentraciones normales de colesterol HDL en la sangre (ID 1639)

3) el mantenimiento de la presión arterial normal (ID 3781),

4) "propiedades anti-inflamatorias" (ID 1882)

5) "Contribuye a la salud del tracto respiratorio superior" (ID 3468)

6) "Puede ayudar a mantener una función normal del tracto gastrointestinal" (ID 3779)

7) "Contribuye a las defensas del organismo contra agentes externos" (ID 3467)

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

Go to old article view

PDF
Info
References

EFSA JOURNAL
Open Access
WILEY
Explore this journal >

Open Access

Opinion

**Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to olive oil and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 1316, 1332), maintenance of normal (fasting) blood concentrations of triglycerides (ID 1316, 1332), maintenance of normal blood HDL cholesterol concentrations (ID 1316, 1332) and maintenance of normal blood glucose concentrations (ID 4244) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006**

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)

**First published:** 8 April 2011 Full publication history

**DOI:** 10.2903/j.efsa.2011.2044 View/save citation

**Cited by:** 0 articles Citation tools

View issue TOC
Volume 9, Issue 4
April 2011

La única declaración específica del aceite de oliva autorizada es:

Los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a aceite de oliva que contenga un mínimo de 5 mg de hidroxitirosol y sus derivados, por ejemplo un complejo de oleuropeina y tirosol, por 20 g de aceite de oliva. Para que el producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 20 g de aceite de oliva.

Podrían ponerse otras genéricas, como:

**La vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo**

Pero es necesario asegurar que el aceite que lleva esa declaración en su etiqueta tenga un nivel elevado de vitamina E. Y ocurre que en este componente, y en muchos otros de interés, hay muchas diferencias entre variedades. En un estudio realizado por IFAPA sobre 29 variedades, se encontró un valor medio de tocoferoles totales de 291 mg/kg, con un valor mínimo de 84 [variedad Itarsca Bjelica] y máximo de 510 [variedad Machorrón]. Las variedades Arbequina y Picual tuvieron 224.

## 6. Estudios con personas sanas y con pacientes de riesgo.

Es sorprendente la diferencia tan grande entre todas las virtudes saludables que descubren los investigadores y la restricción tan grande que impone la autoridad en seguridad alimentaria para publicitarlas en la etiqueta. Esto se debe a que el de Panel Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias de la EFSA no considera que las evidencias científicas sean suficientes para poder aplicado de modo universal a toda la población, porque en muchos casos no se han comprobados los efectos en personas sanas o enfermas con los estudios clínicos adecuados.

Me referiré a dos de estos estudios, bien conocidos, para explicar lo anterior.

The Eurolive Study

The Eurolive Study se desarrolló entre 2002 y 2006. Su objetivo fue evaluar el efecto de tres tipos similares de aceite de oliva, pero con diferencias en su contenido fenólico, sobre los lípidos de la sangre, y el estado oxidativo / antioxidante en voluntarios humanos sanos.

Se realizaron 6 ensayos clínicos con tres aceites de oliva similares, diferentes sólo en su contenido fenólico: virgen (contenido fenólico = 366 ppm), común (contenido fenólico = 164 ppm), y refinado (contenido fenólico = 2,7 ppm). Los participantes, 186 voluntarios sanos, no fumadores

masculinos, procedían de Dinamarca, Finlandia, Alemania, Italia y España. Los voluntarios recibieron uno de los tres tipos de aceite de oliva durante 3 semanas (dosis diaria = 25 ml), separados por períodos de una semana (2 períodos de lavado) en el que no se consumió aceite de oliva. Y sus conclusiones fueron las siguientes:

- El consumo de dosis de 25 ml diarios de todos los tipos de aceite de oliva, como fuente de grasa cruda, reduce los factores de riesgo cardiovascular, mejora el estado antioxidante glutatión, y disminuye el daño oxidativo del ADN.
- El consumo diario de aceite de oliva con un contenido fenólico medio y alto redujo el daño oxidativo en los lípidos.
- El consumo del aceite de oliva con el alto contenido fenólico (virgen) proporciona los más altos beneficios mediante el aumento de los niveles de colesterol HDL y la reducción del daño oxidativo en los lípidos.
- Los resultados del estudio muestran que el aceite de oliva es más que una grasa rica en ácidos grasos monoinsaturados. El contenido fenólico del aceite de oliva puede dar cuenta de mayores beneficios sobre los lípidos sanguíneos y el daño oxidativo de los previstos por el contenido de ácidos grasos monoinsaturados del aceite de oliva.
- Los resultados del estudio Eurolive proporcionan evidencia para recomendar el uso de aceite de oliva rico en compuestos fenólicos como una fuente de grasa con el fin de lograr beneficios adicionales con respecto a los factores de riesgo cardiovasculares.

Las recomendaciones que dan los investigadores son:

1. Los aceites de oliva con alto contenido fenólico son más fuertes, y, en general, más amargos y más verdes que aquellos con bajo contenido fenólico.
2. Entre los aceites de oliva con un sabor que mejor se adapta a las preferencias personales, la mejor opción es que con el más alto contenido fenólico.
3. Para los formuladores de políticas de salud, el contenido fenólico de un aceite de oliva debe estar presente en las etiquetas de aceite de oliva.
4. El aceite de oliva no debe ser tomado como una medicina.

El ensayo PREDIMED (PREvención con DIeta MEDiterránea) es el estudio de mayor envergadura que se ha realizado sobre nutrición en España. Se busca valorar los efectos de la Dieta Mediterránea en la prevención primaria de las enfermedades crónicas. En este estudio colaboran más de 90 investigadores de los principales grupos de nutrición españoles. Se ha desarrollado entre los años 2006 a 2013.

Se trata de un gran ensayo clínico con reparto al azar de tres intervenciones dietéticas diferentes en personas con alto riesgo cardiovascular. Participan 7.447 voluntarios con un alto riesgo cardiovascular con el objetivo principal de averiguar si la Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos evita la aparición de enfermedades cardiovasculares (muerte de origen cardiovascular, infarto de miocardio y/o accidente vascular cerebral), en comparación con una dieta baja en grasa. Para poder participar en el estudio, los voluntarios debían ser hombres de entre 55 y 80 años o mujeres de entre 60 y 80 años que fueran diabéticos o que cumplieran tres de los siguientes requisitos: ser fumador, tener la tensión alta, tener alteraciones en el colesterol, ser obeso o tener sobrepeso, tener antecedentes familiares de enfermedad cardiaca precoz.

Sus resultados han sido muy positivos en la reducción de los accidentes cardiovasculares en esta población de alto riesgo. Y también se han obtenido otras informaciones de interés, que en algunas ocasiones se han querido generalizar sin tener la base suficiente de un estudio clínico adecuado a esa enfermedad. La prensa ha contribuido a ello.

Así nos encontramos este titular en 2015 en un periódico de tirada nacional: **Dieta mediterránea y aceite de oliva reducen el riesgo de cáncer de mama. Un estudio con 4.000 mujeres apunta a la importancia de la alimentación como prevención oncológica.** A pesar de que en el texto explican las limitaciones: “Los propios autores del artículo reconocen que hay ciertas debilidades en el trabajo. La primera, y más importante, es que solo se diagnosticaron, en total, 35 cánceres de mama. Esto hace que cualquier pequeña variación en su reparto entre los tres grupos tenga mucha importancia estadística”. Este estudio se diseñó para enfermos de alto riesgo cardiovascular y no para pacientes con riesgo de cáncer de mama o pacientes sanos. Pues aun así ha calado en el sector y una empresa lo recoge en su web con titulares más ambiciosos todavía que la prensa:

Pero no se puede poner esta declaración en la etiqueta de la botella de aceite.

## 7. Las cadenas de distribución y las propiedades saludables del aceite de oliva

Las cadenas de distribución evitan posicionarse sobre las ventajas saludables del aceite de oliva frente a otros aceites vegetales porque han de vender de todo. Y ya hemos visto que en 2015 los otros aceites distintos al de oliva supusieron el 33,3% del consumo total de aceite vegetal. Veamos cómo hablan del asunto en una cadena:

[2006] *Las propiedades saludables del aceite*. *El aceite de oliva no es el único con propiedades beneficiosas para la salud, ya que los de girasol u otras semillas poseen ácidos grasos con interesantes propiedades sobre el sistema cardiovascular*. La dieta mediterránea cuenta con aceites de oliva y semillas entre sus pilares básicos. Estos aceites poseen interesantes propiedades para la salud, una ventaja importante frente a otras culturas en las que se emplean mantequilla y otras grasas menos saludables.

[2010] *Aceite: oro líquido para la salud*. Dentro de los aceites vegetales, el de oliva encabeza la lista de beneficios para el organismo, pero no es el único con propiedades saludables.

Posteriormente esta cadena firma un convenio de colaboración con la Fundación del Olivar para divulgar las bondades del aceite de oliva entre los clientes y consumidores de todo el

país y lo presenta de este modo. Tampoco es muy adecuada esa calificación de líquido milagroso. Tal vez atraiga a algunos consumidores, pero también puede alejar a otros más informados y en cualquier caso no es correcta.

## 8. Recomendaciones

El aceite de oliva no debe ser tomada como una medicina.

Es muy importante para la seguridad de los consumidores la regulación sobre las declaraciones nutricionales de los alimentos, por muchas razones entre las que cabe destacar que una parte importante de los estudios son financiados por el propio sector productor interesado en mostrar una buena imagen para vender más.

La divulgación de los resultados de la investigación con demasiada frecuencia está sesgada porque en la transmisión de la información desde los artículos científicos a los medios de comunicación se pueden producir demasiadas alteraciones, sobre todo por no mencionar el alcance real de los resultados. Especial atención ha de ponerse en la información que aparece en Internet, incluso en páginas supuestamente especializadas en salud o en nutrición.

Resulta muy complejo y costoso estudiar los efectos reales de un alimento sobre la salud. Hacen falta más estudios clínicos que permitan ratificar los avances científicos que se han encontrado.

Los intereses de productores y comercializadores no siempre están en la línea de incorporar en su etiquetado las declaraciones permitidas, porque lo que puede ser bueno para un tipo de aceite o para una variedad puede ser contraproducente para otro tipo que también han de vender. No tiene las mismas propiedades saludables el denominado aceite de oliva que el aceite de oliva virgen extra, porque en el refinado se han perdido muchos sustancias interesantes para la salud. Y dentro de los vírgenes las diferencias varietales pueden ser muy importantes, como hemos visto con los tocoferoles.

Por parte de los consumidores sería conveniente forzar a los envasadores para que la única declaración específicamente autorizada para el aceite de oliva se incluyera en las etiquetas, junto con el contenido fenólico. Es un modo de que el consumidor se vaya familiarizando y lo vaya reclamando, lo que hará que los aceites se mejoren en ese aspecto y sean más saludables.

## Anexo: Normativa reguladora de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

REGLAMENTO (CE) No 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. DOUE núm. 404, de 30 de diciembre de 2006.

REGLAMENTO (UE) No 116/2010 DE LA COMISIÓN de 9 de febrero de 2010 por el que se modifica el Reglamento (CE) n o 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo en lo relativo a la lista de declaraciones nutricionales. DOUE núm. 37, de 10 de febrero de 2010.

REGLAMENTO (UE) nº 432/2012 de la COMISIÓN, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. DOUE núm. 136, de 25 de mayo de 2012.

REGLAMENTO (UE) 2015/539 de la COMISIÓN, de 31 de marzo de 2015, por el que se autoriza una declaración relativa a las propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños, y se modifica el Reglamento (UE) nº 432/2012. DOUE núm. 88, de 1 de abril de 2015.

Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL

# Beneficios para la Salud del Consumo de Aceite de Oliva Virgen

**Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera**
Avenida de Grecia s/n
41012 Sevilla (Sevilla) España
Teléfonos: 954 994 595  Fax: 955 519 107
e-mail: webmaster.ifapa@juntadeandalucia.es
**www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca/ifapa**

**www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca/ifapa/servifapa**