Aceite de oliva y sus beneficios.

Olive oil and its benefits.

Dra. Isabel Emperatriz Zamora Intriago¹.

Banda Luzuriaga Katherine Elizabeth².

Cedeño Vera Giovanna Giselle².

Franco Macías Reynaldo Rodolfo².

Ximena Beatriz Jiménez Alonzo².

¹Docente de la Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.

²Estudiante de la Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.

*Correo para correspondencia: e1207668029@live.ulead.edu.ec

RESUMEN

El aceite de oliva es un aceite vegetal obtenido del fruto del Olivo, oliva o aceituna, conocido desde hace tiempo por numerosas generaciones. Gran parte de la pulpa del fruto está constituido por aceite, cuyo uso es sobre todo culinario. Sin embargo, muchos estudios científicos que se han realizado han demostrado que presenta numerosas propiedades en el ámbito de la salud y en la prevención de diversas enfermedades.

Constituye la base de la dieta mediterránea y puede ser clasificado en diferentes tipos según su calidad, siendo el de mejor exponente el aceite virgen de oliva, el cual aporta varios beneficios para el mantenimiento de la salud, prevenir ciertas enfermedades o mejorar la evolución de la misma.

Este estudio tiene como objetivo realizar una revisión de literatura con el fin de determinar el impacto del uso del aceite de oliva en los alimentos y los beneficios que estos tienen.

Palabras claves: aceite de oliva, olivo, pulpa, salud, enfermedades.

ABSTRACT.

Olive oil is a vegetable oil obtained from the fruit of the olive tree, olive or olive, known for many generations. A large part of the pulp of the fruit is made up of oil, the use of which is mainly culinary. However, many scientific studies that have been carried out have shown that they have numerous properties in the field of health and in the prevention of various diseases.

Olive oil is the basis of the Mediterranean diet, it can be classified into different types according to its quality, the best exponent being virgin olive oil, which provides several benefits for maintaining health, preventing certain diseases or improve its evolution.

This study aims to carry out a literature review in order to determine the impact of the use of olive oil in food and the benefits they have.

Keywords: olive oil, olive tree, pulp, health, diseases.

Introducción.

El uso de los aceites vegetales en la vida cotidiana y en otras aplicaciones acompañó a la humanidad desde hace varios años. Las primeras plantaciones del fruto fueron realizadas en la Península Ibérica. Gran parte del cultivo del olivo se localiza en algunos países de la cuenca mediterránea como: España, Italia, Grecia, Portugal, Turquía, Siria, Túnez, Marruecos y Argelia (Moreno, 2007) siendo España el líder mundial en producción, venta y exportación de este aceite.

En Egipto, donde se inició el cultivo del olivo hacia el 2000 a.C, se comenzó a usar el aceite de oliva con fines cosméticos. Luego, se extiende al mediterráneo siendo parte de la trilogía: pan, vino y aceite. (HIDALGO MASAQUIZA, 2017).

El aceite de oliva ha sido utilizado por el hombre desde tiempos inmemoriales, no solamente para ritos religiosos, sino para usos cotidianos como en la preparación de una gran variedad de alimentos, masajes, cosmética, entre otros. (Resumen: apuntes sobre salud. , 2020)

En Ecuador el consumo de aceite de oliva ha disminuido notablemente, debido, en su mayor parte, a la subida de los precios. La situación económica del país, disminuye la posibilidad de adquirir este producto ya que es un territorio muy sensible a la variable precio; este importante factor ha dado como resultado que el consumo de este aceite disminuya entre la población Ecuatoriana durante los últimos años. (Moreno, 2007) Los países que tradicionalmente han sido proveedores de aceite de oliva para Ecuador son: Italia, España, Estados Unidos, Argentina y en menor porcentaje Perú. (Perfil del mercado aceite de oliva-Ecuador, 2008)

Basándonos en el contexto histórico que tiene la producción de todos los derivados de los alimentos, las propiedades y beneficios enfocados en la salud del aceite de oliva han motivado este artículo, con el propósito de dar a conocer lo importante que es incluir este tipo de aceite en nuestra dieta.

En el presente artículo se distinguen los antecedentes, con el fin de determinar la importancia del aceite de oliva desde el punto de vista de la salud y nutrición, analizando las referencias de distintos autores. Se hizo una revisión bibliográfica de 16 artículos con la finalidad de poder sustentar la búsqueda, la síntesis de información teórica y metodológica.

Desarrollo

Origen y evolución

El aceite de oliva se distingue de otros aceites vegetales en que se obtiene de un fruto, en este caso, la aceituna, y no así de una semilla. La palabra aceite deriva de la palabra del idioma árabe “az-zait” que quiere decir jugo de aceituna. Pero, además, cabe recordar que el poeta Homero, hace miles de años, se refirió al aceite de oliva como “oro líquido”. Este aceite se constituyó desde entonces en uno de los elementos principales de la Dieta Mediterránea, una de las más provechosas para la salud de las que se tenga noticia. Es importante recordar que desde el 2012 está reconocida como Patrimonio Inmaterial de la

Humanidad por parte de la UNESCO. (El Aceite de Oliva en la historia de la humanidad (I), 2016)

El olivo es originario de Oriente Medio y uno de los frutales cultivados antiguamente, con una gran importancia económica, en todos los países de la costa mediterránea y así mismo en América del Sur, donde este cultivo se incrementa año tras año, generando así uno de los productos principales del mundo, el aceite de oliva. (Amat Mari, 2014)

Los romanos adquirían las costumbres, tradiciones y técnicas de los antiguos griegos en los diversos campos del saber y de la vida cotidiana y los perfeccionaban. Así, de esta misma forma, ocurrió con los conocimientos sobre el cultivo del olivo y la producción de aceite de oliva. Los romanos conocieron los secretos de los griegos para la elaboración del aceite de oliva y los optimizaron. Convirtiendo este producto, junto al vino y el pan, en un elemento fundamental de su economía. Así, los romanos se convertirían en uno de los principales exportadores de oro líquido en el mediterráneo. Los romanos mejoraron tanto el traslado del aceite como su cultivo. (Origen e historia del aceite de oliva. , 2020)

El jugo extraído del fruto del olivo, el aceite, se convirtió en un producto fundamental en la vida de los romanos y, al igual que los griegos, en Roma otorgaron utilidades varias al aceite de oliva. En primer lugar, como en la actual dieta mediterránea, el aceite de oliva fue un ingrediente muy presente en la gastronomía de la época, este también se empleaba como combustible para la iluminación o en la cosmética, concretamente en la elaboración de perfumes y ungüentos.

De la misma forma, los romanos descubrieron algunas de las propiedades beneficiosas del oro líquido, dándole también usos médicos, pudiendo utilizarse además como hidratante corporal, líquido para curar heridas, úlceras, bajar la fiebre o calmar cólicos, entre otros. (Origen e historia del aceite de oliva. , 2020)

Aceite de oliva

El aceite de oliva se diferencia de otros aceites vegetales en dos características esenciales que lo hacen también más apreciado: procede de un fruto y es comestible (no necesita ser refinado) en el momento de la producción cuando la materia prima es de buena calidad; de esta manera la denominación de aceites de oliva virgen se reserva a "los aceites obtenidos a partir del fruto del olivo únicamente por procedimientos físicos, en condiciones, sobre todo térmicas, que no ocasionen la alteración del aceite y que no hayan

sufrido tratamiento alguno distinto del lavado, la decantación, el centrifugado y la filtración, con exclusión de los aceites obtenidos mediante disolventes o por procedimiento de reesterificación y de cualquier mezcla con aceites de otra naturaleza". (ZAMORA ARDOY, BÁÑEZ SÁNCHEZ, BÁÑEZ SÁNCHEZ, & ALAMINOS GARCÍA, 2004)

La composición del aceite de oliva presenta ciertas variaciones según su punto de origen, variedad de aceituna y la calidad de la misma. Constituido aproximadamente en un 99% por una mezcla de diversos glicéridos de ácidos grasos saturados e insaturados, el 1% restante lo forman componentes secundarios en su mayoría sustancias saponificables. (Carreto, Paula, Guadalupe, & Victoria., 2018)

Tabla I. Los niveles máximos y mínimos de la composición en ácidos grasos del aceite de oliva.

Ácidos Grasos Saturados	Ácidos Grasos Insaturados
Ácido mirístico: -0,2%	Ácido oleico: 62-82%
Ácido palmítico: 12-16%	Ácido linoleico: 2-16%
Ácido esteárico: 1,5-3%	Ácido linolénico: 0,6-1,7%
Ácido araquidónico: 0,0,8%	Ácido palmitoleico: 0,4-1,6%

Además, el aceite de oliva contiene las vitaminas A, E y K.

En ellos encontramos distintos tipos, que se definen por los siguientes parámetros: proceso de elaboración, grado de acidez (determinado por los ácidos grasos procedentes de la hidrólisis de los triglicéridos y expresado en ácido oleico), índice de peróxidos (determinado por los peróxidos procedentes de la oxidación de las grasas), absorción del aceite en el ultravioleta, y características organolépticas (sobre todo color y sabor), entre otros.

Los distintos tipos son: el aceites de oliva virgen, este tipo de aceite es extraído por procedimientos mecánicos u otros procedimientos físicos que permitan obtener el (zumo) de la aceituna de forma natural. Estos, a su vez, pueden ser: aceite de oliva virgen extra con una acidez $\leq 8\%$, aceite de oliva virgen con una acidez $\leq 2\%$ y aceite de oliva lampante cuya acidez supera el 2%. Por otro lado está el aceite de oliva refinado el cual, como su nombre lo indica, es obtenido a partir de aceites de oliva vírgenes que han sido sometidos a procesos de refinación. Aceite de baja calidad debido al maltrato del fruto por causas ambientales, por una deficiente recolección y almacenamiento, o por fallos en el proceso

de elaboración. Presenta una acidez superior a 2%. También está el aceite de oliva (per se) cuya composición está dada exclusivamente por mezclas de aceites de oliva tanto refinados como vírgenes. Por último tenemos el aceite de orujo de oliva el cual se obtiene por la mezcla de aceite de orujo de oliva refinado y de aceites de oliva vírgenes.

Efectos beneficiosos del aceite de oliva en las diversas patologías

Las principales características nutricionales del aceite de oliva radican en su alto contenido en ácido oleico y en la relación que se presenta entre el ácido linoleico y el alfatocoferal que son, dietéticamente, mucho más equilibrada que la de los aceites procedentes de otras semillas, ya que al ser el aceite de oliva el zumo procedente de la aceituna, conserva todas las propiedades biológicas del fruto, incluidas sus vitaminas y antioxidantes (Carreto, Paula, Guadalupe, & Victoria., 2018).

Los beneficios de una dieta que incluya aceite de oliva han sido demostrados indiscutiblemente mediante múltiples estudios bioquímicos y clínicos llevados a cabo tanto en Europa como en Estados Unidos, es por ello que, estudios recientes han demostrado la relación con el consumo de este producto y la baja insidencia de muchas enfermedades graves, sobre todo las cardiovasculares y los trastornos gastrointestinales (Zamora, Báñez, Báñez, & Alaminos, 2017).

Actualmente se entiende que existen dos tipos de colesterol; las lipoproteínas de baja densidad, también llamadas LDL y las lipoproteínas de alta densidad o HDL; mientras que los altos niveles de HDL reducen el riesgo de cardiopatías coronarias, los niveles incrementados de LDL aumentan este riesgo considerablemente, junto con los triglicéridos (Carreto, Paula, Guadalupe, & Victoria., 2018).

Las LDL son las principales transportadoras de colesterol en el plasma, sin embargo, estas proteínas en su estado “original” no resultan perjudiciales para el organismo, el problema surge cuando se produce la oxidación de estas proteínas lo que constituye una verdadera amenaza para la pared arterial; existen varios caminos mediante los cuales los ácidos grasos pueden influir en la oxidación del LDL, es por ello que la suplantación de las grasas saturadas por monoinsaturadas o poliinsaturadas disminuyen la cantidad circulante de LDL y, una vez disminuida dicha cantidad, se disminuyen también la disponibilidad para la oxidación, debido a su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, el aceite de oliva parece impedir dicho proceso oxidativo (Carreto, Paula, Guadalupe, & Victoria., 2018).

Al ser este aceite parte esencial de la dieta mediterránea, diversos estudios han demostrado que la incidencia de niveles elevados de colesterol en sangre y la incidencia de cardiopatía coronaria es mucho menor en países mediterráneos a comparación del resto.

Pero los beneficios del aceite de oliva no solo son visibles en las coronariopatías sino en otras enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, la artritis reumatoide, trastornos gastrointestinales e incluso la obesidad.

Para los diabéticos, el mejor plan nutricional es la dieta mediterránea, la cual se caracteriza por ser rica en aceite de oliva, baja en grasas saturadas, moderadamente rica en hidratos de carbono y fibra soluble; con este tipo de alimentación, no solo se reduce la concentración de lipoproteínas en sangre sino que los beneficios del aceite de oliva ayudan también al control de la glucosa en sangre, aumenta la sensibilidad a la insulina y disminuye la tensión arterial tanto sistólica como diastólica (Zamora, Báñez, Báñez, & Alaminos, 2017).

En el caso de la artritis reumatoide, el estudio llevado a cabo por el Departamento de Epidemiología de la Universidad de Medicina de Atenas, resaltó y demostró la eficacia asociada al consumo de aceite de oliva en dietas mediterráneas con una baja incidencia de riesgo de desarrollo en la artritis reumatoide; lo mismo ocurre con los trastornos gastrointestinales en los que el efecto de aceite de oliva se aprecian aún más con respecto a la motilidad gastrointestinal, el retraso del vaciamiento gástrico y la disminución de la formación de cálculos biliares (Zamora, Báñez, Báñez, & Alaminos, 2017).

Aceite de oliva y prevención del cáncer

Según lo mencionado en un artículo realizado por (Zamora, Báñez, Báñez, & Alaminos, 2017), en diversos estudios poblacionales demuestran que el consumo total de grasa se asocia con el cáncer de diferentes localizaciones, particularmente colon, mama, endometrio, ovarios y próstata; todas estas neoplasias relacionadas con la dieta de tipo occidental. Otros estudios internacionales también sugieren que el consumo de grasa animal per cápita se relaciona positivamente con los índices de mortalidad por cáncer.

Hasta ahora, las grasas y aceites vegetales se consideraban neutrales con respecto al riesgo de cáncer, sin embargo, análisis recientes manifiestan que, de hecho, el aceite de oliva podría tener efectos protectores contra el cáncer en diferentes localizaciones,

especialmente en el cáncer de mama. Varios estudios epidemiológicos señalan también que el consumo habitual de aceite de oliva está inversamente relacionado con la aparición de cáncer de pulmón y estómago, pero también de colon y endometrio.

Antimicrobiano

Es estudios hechos en animales y retrospectivos en la población esquimal se ha podido demostrar que los lípidos contenidos en el aceite de oliva, especialmente en el ácido oleico, presentaban una acción protectora significativamente marcada frente a infecciones, en estas incluyen propiedades antiinflamatorias y anticancerosas además de la capacidad de mejora en la cicatrización de heridas. Las propiedades inmunológicas son debido a la interferencia con varios componentes de los macrófagos, linfocitos y neutrófilos.

Se ha demostrado que mientras que una dieta rica en ácidos grasos provoca depresión del sistema inmune el consumo de dietas muy ricas en aceite de oliva no solo causa este efecto negativo, sino que potencia significativamente la capacidad de respuesta frente a patógenos. (Irene Montes Martínez, 2014)

La **inflamación** es la respuesta beneficiosa del cuerpo a lesión del tejido. Sin embargo la inflamación crónica contribuye al desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como los trastornos cardiovasculares. Un indicador de inflamación comúnmente usado es la proteína C-reactiva o PCR en la sangre. En una revisión de 30 estudios que examinó el efecto del aceite de oliva sobre los marcadores de inflamación, el aceite de oliva mostró un efecto favorable sobre los niveles de PCR. En pacientes con cardiopatía coronaria, 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen disminuyeron los niveles de PCR en comparación con el aceite de oliva refinado. Además, en personas con VIH, el consumo diario de aproximadamente 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen redujo los niveles de PCR. (Wendy J. Dahl, 2017)

En la **Diabetes y síndrome metabólico**, el consumo de aceite de oliva puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. El suministro de aceite de oliva extra virgen a adultos con alto riesgo de enfermedad cardiovascular redujo el riesgo de diabetes tipo 2 en un 40% en solo 4 años. Un estudio poblacional en España mostró que aquellos que consumían aceite de oliva en comparación con quienes consumían aceite de girasol tenían menos riesgo de alteración de la regulación de la glucosa, una condición que a menudo conduce al desarrollo de diabetes tipo 2. (Wendy J. Dahl, 2017).

Tasa de consumo mundial del aceite de oliva

El comercio mundial del aceite de oliva no es alto, en comparación a otros aceites; tanto las importaciones mundiales como las exportaciones en los últimos años se sitúan en torno a las 5000.000 toneladas, esperándose una disminución de su consumo para el año 2020 – 2021, según un artículo publicado por (Olimerca, 2021).

Durante los últimos años, las exportaciones del área mediterránea suponen el 97% de las exportaciones mundiales con pocas oscilaciones: en primer lugar figura la Unión Europea (UE) con un 50% de las exportaciones, seguida de Túnez con un (23%) y Turquía.

Si bien durante los últimos años el consumo del aceite de oliva dentro de los hogares ecuatorianos ha aumentado, los aceites vegetales, de soya y palma siguen siendo los favoritos y es que el principal problema al que se enfrentan los comercializadores del aceite de oliva es mantener los precios lo suficientemente accesibles para sus compradores, lo cual aún hace de su consumo, relativamente bajo (Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, 2020).

Conclusiones

Desde la antigüedad los humanos hemos buscado variedad en la alimentación y hemos sabido aprovechar los distintos procedimientos a los que se pueden someter los frutos. El aceite de oliva es uno de los resultados de esta búsqueda, siendo el zumo de la aceituna y uno de los aceites que presenta más beneficios a la salud en relación con los otros tipos de aceites.

El aceite de oliva tiene una característica que lo hace único, posee una gran concentración de ácidos grasos monoinsaturados impidiendo el proceso oxidativo de las lipoproteínas de baja densidad, siendo de gran beneficio y disminuyendo el riesgo cardiovascular de algún tipo de obstrucción (ateroesclerosis). Esta característica lo hace de primera elección en la mayoría de dietas.

La mala alimentación es un asesino silencioso que a la larga va dando resultados notables en relación con las consecuencias que produce, por este motivo hay que buscar alimentos con buenos beneficios para nuestra salud e intentar llevar una dieta balanceada. El aceite de oliva es uno de estos alimentos que no puede faltar en nuestra dieta porque tiene aspectos positivos que ayudan a controlar la hipertensión, la diabetes, la artritis reumatoide, trastornos gastrointestinales e incluso la obesidad.

Referencias Bibliográficas

- Aceites de Oliva de España*. (2016). Obtenido de <https://www.aceitesdeolivadeespana.com/diario-del-aceite/el-aceite-de-oliva-en-la-historia-de-la-humanidad-i/>
- Alijaoliva*. (2020). Obtenido de <https://alijaoliva.com/origen-e-historia-del-aceite-de-oliva/>
- Amat Mari, C. (2014). doi:A901629.
- Carreto, M. V., Paula, C. M., Guadalupe, D. M., & Victoria., D. V. (2018). ACEITE DE OLIVA: BENEFICIOS EN LA SALUD. *INVENIO*, 141 - 149.
- Carretto, M. V., Cuervo, M. P., Dirienzo, M. G., & Di Vito, M. V. (Junio de 2010). Aceite de Oliva y sus beneficios. *Redalyc*, 5(8), 141-149.
- HIDALGO MASAQUIZA, D. (2017). *Scielo*. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fspace.uniandes.edu.ec%2Fbitstream%2F123456789%2F7938%2F1%2FPIUAESC005-2018.pdf&clen=3064777>
- Irene Montes Martínez, M. B. (2014). *Alimentación funcional en la dieta mediterranea*. Obtenido de <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/BONILLA%20PEREZ,%20MARTIA.pdf>
- Ministerio de Comercio Exterior y Turismo. (2020). *Aceite de Oliva*. Perfil de producto, Perú.
- Mondoliva*. (2020). Obtenido de https://www.mondoliva.com/apuntes_sobre_salud-resumen.htm
- Moreno, E. (2007). Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Fwww.exportapymes.com%2Fdocumentos%2Fproductos%2Fie2214_ecuador_aceite_oliva.pdf&clen=688312&chunk=true

Oleodiel. (2018). Obtenido de <https://oleodiel.com/origen-del-aceite-de-oliva/>

Olimerca. (02 de marzo de 2021). *Se estanca el consumo mundial de aceite de oliva*.

Recuperado el 19 de Noviembre de 2021, de

<https://www.olimerca.com/noticiadet/se-estanca-el-consumo-mundial-de-aceite-de-oliva-/5b8e678a4c56301faed733df0a02c41a>

Prochile. (2008). Obtenido de

<http://www.siicex.gob.pe/siicex/resources/estudio/28692.PDF>

Wendy J. Dahl, M. A. (2017). *Beneficios para la salud del aceite de olive y extractos de oliva*. Florida: Food Science and Human Nutrition.

ZAMORA ARDOY, M., BÁÑEZ SÁNCHEZ, F., BÁÑEZ SÁNCHEZ, C., &

ALAMINOS GARCÍA, P. (2004). *Scielo*. Obtenido de

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992004000300010

Zamora, M., Báñez, F., Báñez, C., & Alaminos, P. (2017). Aceite de oliva: influencia y beneficios sobre algunas patologías. *Anales de Medicina Interna*.