

Aceite de oliva y salud

Editoras: Verónica Arancibia A.(veronica.arancibia@inia.cl), Cristina Vergara H., Jacqueline Campos Y. INIA Intihuasi/INIA La Platina

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS- INFORMATIVO INIA INTIHUASI N°104-AÑO 2021

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en la cocina tradicional de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, vino y **aceite de oliva** son la base de la dieta.

El aceite de oliva se considera una excelente fuente de lípidos, ya que, se asocia con la prevención de enfermedades cardiovasculares, como también mejora el perfil lipídico y la sensibilidad a la insulina, entrega mayor estabilidad oxidativa, mejora los marcadores inflamatorios y el control de la presión arterial. Las propiedades saludables del aceite de oliva se deben a su composición química, destacada por su composición, perfil de ácidos grasos y además por ser rico en antioxidantes. La **Figura 1**, muestra la composición de aceite de oliva.

Los beneficios a la salud derivados del consumo de aceite de oliva se atribuyen a uno de sus componentes mayoritarios, el alto contenido en ácidos grasos mono insaturados (AGM) donde predomina el ácido oleico con un valor promedio aproximado de 74 %, un bajo contenido de ácidos grasos saturados (AGS) y óptimo contenido de ácidos grasos poliinsaturados (API). Esta composición y contenido de AGM (ác. oleico) destaca por sobre otros aceites vegetales como el de maravilla que aporta aproximadamente 24 % AGM, el de pepa de uva con 16 % de AGM y el de canola con 66 % de AGM.

El aceite de oliva puede ser elaborado a partir de una variedad de olivas (monovarietal) o mezclas de variedades. En el Cuadro 1, se presenta la composición en ácidos grasos de un aceite monovarietal (var. Sevillana) elaborado en el valle del Huasco, región de Atacama, Chile.

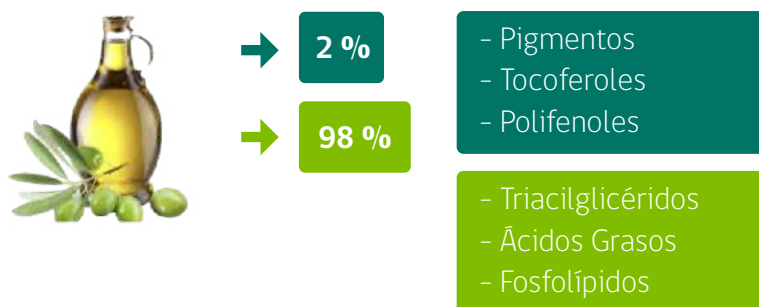


Figura 1. Composición del aceite de oliva

Ácidos grasos		% Metil Ester
Ácidos grasos Monoinsaturados	Oleico, Palmitoleico	74,72
Ácidos grasos Saturados	Palmítico, Esteárico	15,53
Ácidos grasos Poliinsaturados	Linoleico, Linolénico	9,66

Cuadro 1. Composición de ácidos grasos en aceite monovarietal, sevillana, producido en el valle del Huasco, región de Atacama.

Un alto consumo de aceite de oliva y, por tanto, de ácido oleico se ha relacionado con un efecto positivo en las siguientes enfermedades o condiciones:

- Cambios beneficiosos del perfil lipídico, esto se traduce en una reducción del colesterol LDL, triglicéridos y un aumento del colesterol HDL. Cada uno de estos efectos lipídicos reducen el riesgo cardiovascular.
- Mejora progresiva postprandial en la función de las células β pancreáticas y sensibilidad a la insulina tras la ingesta de una comida rica en AGM con respecto a los AGS.

- Baja incidencia y prevalencia de cáncer. Los resultados más importantes se han observado en los cánceres de mama, colon rectal y también en cánceres del tracto digestivo superior y respiratorio.

Recomendación de consumo: en base a los datos del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), la ingesta deseable de AGM para la población española es de un 20 a 25 % de la energía diaria (40-50 ml/d) y la fuente principal debe ser el aceite de oliva virgen. En el Cuadro 2, se presenta la recomendación de ingesta de ácidos grasos para una población sana.

Nutriente	VALOR g/día (<)	VALOR g/día (>)
Ác grasos Saturados	27,5	28
Ác grasos Mono insaturados	26	26,6
Ác grasos Poli insaturados	29,3	32,5
Grasa Total	82,9	83,2
Colesterol	0,3	0,3

Cuadro 2. Recomendación de ingesta de ácidos grasos según AEOCOSAN y FAO/WHO.

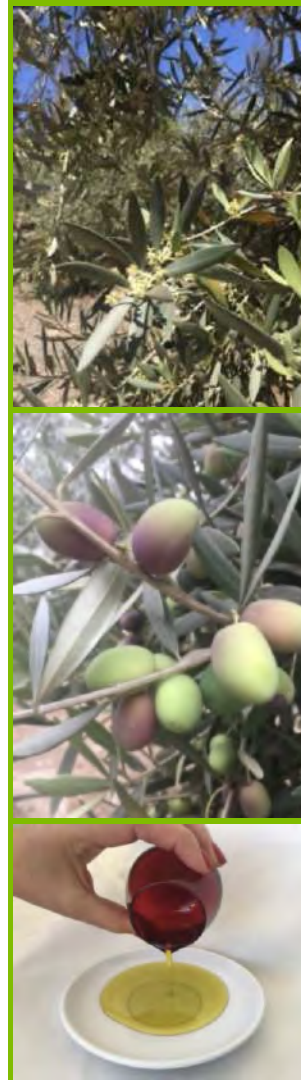


Foto: Daniela González M.

Por ello, un alto consumo de aceite de oliva, por tanto, en compuestos bioactivos se ha relacionado con un efecto positivo a la salud, derivado de la composición minoritaria de los aceites de oliva, destacando los polifenoles y en estudios realizados in-vitro e in-vivo (ratones y humanos) se relacionan a estos compuestos con beneficios atribuidos a la presencia de compuestos como la Oleuropeína, Hidroxitirosol y Oleocantal entre otros:

- Oleuropeína induce Apoptosis (vía de destrucción que utiliza el cuerpo para deshacerse de células innecesarias o perjudiciales por ejemplo células cancerígenas).
- Oleuropeína atenúa efectos de enfermedades respiratorias.
- Oleocantal responsable de actividad antiinflamatoria.
- Hidroxitirosol efecto inhibidor sobre la proliferación del tumor digestivo, colangiocarcinoma.
- Oleuropeína e hidroxitirosol inducen la muerte celular programada en las líneas celulares de leucemia promielocítica, adenocarcinoma de colon humano y de cáncer de mama.

¿Dónde encontramos compuestos fenólicos como la Oleuropeína? Figura 2 muestra las fuentes de este polifenol que está disponible en las hojas de olivos, las olivas y por lo tanto en el aceite de oliva.



Extracto de hojas

Compuestos fenólicos: 2,058 mg EAG/kg.

Oleuropeína: 60-90 mg/g

Oliva

Compuestos fenólicos: 1.000 - 7.000 mg EAG/kg.

Oleuropeína: 140mg/g

Aceite de oliva

Compuestos fenólicos: 100 - 800 mg EAG/Kg.

Figura 2. Contenido de compuestos fenólicos en hojas, olivas y aceite de oliva.

En base a esta propuesta, en el Cuadro 3, se muestra una comparación entre los países del mediterráneo y Chile, donde los primeros tienen un consumo per cápita que va desde 11kg hasta 18 kg de aceite de oliva por año, muy distante al consumo per cápita que tiene Chile que alcanza 0,7 kg de aceite de oliva por año.

País	INGESTA (kg) kg. Aceite Oliva/año	INGESTA (g) g. Aceite Oliva/año	CONT. POLIFENOLES (mg/kg. A.O)	INGESTA mg polifenoles/día
Grecia	18	50	180	9
Italia	13	36	180	6,5
España	11	30	180	5,4
Chile	0,7	2	180	0,4

AECOSAN ha propuesto una cantidad máxima diaria para los polifenoles de aceite de oliva y de las hojas y frutos del olivo de 5 mg

Cuadro 3.- Cuadro comparativo de consumo de Aceite de Oliva en países del mediterráneo y Chile.



**Recomendación de consumo
Aceite de Oliva; FDA: 1 1/2
cucharada diaria**

Foto: Daniela González M.

En resumen, el aceite de oliva es fuente de compuestos saludables y posee diversos beneficios por ser un aceite con bajo contenido de grasa saturada, bajo AGPI (familia omega-6) y alto contenido de ácido oleico (AGM), que adicionalmente aporta compuestos con propiedades antioxidantes. En Chile, se debe aumentar el consumo de aceite de oliva dado que aún es muy bajo, y estrategias como la difusión de beneficios saludables de este aceite pueden aportar a aumentar su consumo y junto con ello mejorar la salud de la población.

Permitida la reproducción total o parcial de esta publicación citando fuente y autor.
La mención o publicidad de productos no implica recomendación INIA.
Más información: Verónica Arancibia., veronica.arancibia@inia.cl, INIA Intihuasi

Comité Editor: N. Pizarro, A.M. Sandoval, K. Maltés y E. González.
INIA Intihuasi, Colina San Joaquín s/n, La Serena - Teléfono (56-51) 2 223290

Área extensión CRI Intihuasi.

www.inia.cl

