



RECIBA
el Nuevo Herald
6 meses por sólo \$20



El aceite de oliva, fuente de vida

Me gusta 7



KRT FOOD STORY SLUGGED: MEDDIET KRT PHOTOGRAPH BY BOB FILA/CHICAGO TRIBUNE (KRT6-March 3) The true "Mediterranean diet" goes beyond American notions of pasta, olive oil and red wine. Olives, cheese and shrimp make up this plate. (as52:45 PM) 1997 (COLOR) Additional photograph available in KRT/PressLink or upon request BOB FILA/KRT

BANG SHOWBIZ

El consumo de aceite es un símbolo definitorio de la dieta mediterránea, un estilo de vida que goza del reconocimiento de la comunidad científica.

La razón de esa aprobación reside en buena medida en la ingesta del líquido dorado, que constituye un buen preventivo ante varias enfermedades y molestias.

Entre sus propiedades destacan el control del colesterol, algo que se consigue gracias al ácido oleico presente en su composición, y su poder antioxidante, que deriva de su alto contenido en vitamina E.

De hecho, científicos de la Universidad de Granada probaron en 2010 los beneficios de tomar este tipo de aceite en un estudio realizado en roedores.

Los resultados determinaron que las ratas alimentadas con el aceite de oliva vivían más tiempo que aquellas cuya dieta estaba basada en aceite de girasol, una consecuencia de sus propiedades antienviejimiento y de su capacidad para prevenir infecciones bacterianas.

Asimismo, también es un buen regulador de la hipertensión, pues su grasa permite modificar la composición lipídica de los glóbulos rojos, que permanecen alterados en pacientes cuya presión arterial no es la adecuada.

Este hecho provoca que su uso sea recomendado en pacientes con riesgo de

padecer enfermedades cardiovasculares, pues ayuda a prevenir la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos, lo que podría desembocar en un ataque cardíaco.



Pero aquí no acaban las evidencias que confirman la excelencia de este producto -introducido en la Península Ibérica de mano de los fenicios-, también protege frente a la osteoporosis, pues estimula el crecimiento de las estructuras óseas y favorece la absorción de calcio.

Todos estos beneficios se obtienen de la ingesta diaria del producto, cuya dosis adecuada es de dos cucharadas soperas.

Pero por otro lado, también en su uso tópico las bondades del aceite son numerosas. Sobre todo, por la capacidad hidratante que posee. Si el cabello está quebradizo, seco o le falta brillo, una mascarilla a base de este aceite es la solución perfecta para lograr la reparación capilar.

Este remedio también es extensible a su aplicación como aceite corporal, pues su contenido en vitamina C estimula la formación de colágeno, una molécula que influye en la firmeza de la piel y que abunda en cremas y otros productos de belleza.

Estas vitaminas se unen a la presencia de la A, que reactiva la regeneración celular y ayuda a cicatrizar las heridas, una propiedad conocida desde la Antigüedad, donde se preparaban todo tipo de ungüentos con aceite de oliva.

 Noticias Recientes  Archivos

Busque

Busque: Portadas | Huracanes | Obituarios | Agenda

Keiser University
Campus en línea
¡en español!

PREPÁRATE EN KEISER UNIVERSITY
¡POR INTERNET Y EN ESPAÑOL!

Maestría en Ciencias Gerenciales
MBA
Inglés (ESOL)

INFÓRMATE HOY ▶



news.mcclatchy.com

» *Trusted Voices*

Más Salud

- El aceite de oliva, fuente de vida**
- Nuevas opciones para tratar la acidez estomacal**
- El bótox, una nueva arma contra la escoliosis**
- SIMONE CAVALLETTI: ¿Cómo prevenir los dolores de espalda?**
- PREGUNTAS AL DR. GARBER**
- La hepatitis C un enemigo silencioso entre los 'baby boomers'**

Más

Videos