

El aceite de oliva, fuente de vida

Autor: Editor YU el Mar, 25/09/2012 - 12:48.

Aceite de oliva Salud y bienestar

Recomendar

6

Twittear

0

0

6

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.

Síguenos en...

21.769

266

Me gusta

Seguir a @Informe21

43.5K seguidores

@informe21

Ultimas noticias



Crearán empresa mixta para micro fabricación de chips en el país



¿Simon Cowell y Carmen Electra son pareja?



No hay pueblo que no haya despertado a decir sí al progreso



¡Atención! Lo que debes saber del VPH



Noticias más leídas del día

Un Ferrari rojo "rojito" en

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.

Fuente: <http://www.elnuevoherald.com/2012/09/24/1307996/el-aceite-de-oliva-fuent...>

Compartir

0

6

Recomendar  6

Enviar por correo esta página

Versión para impresión



Vestido Entallado Encaje

49,99 €

SHOP NOW



Noticias relacionadas



Detectan el antioxidante del aceite de oliva que previene males cardíacos



Consumir aceite de oliva favorece la salud de los ojos, según estudio



Los polifenoles del aceite de oliva protegen de enfermedades cardiovasculares



Científicos han demostrado efectos beneficiosos del aceite de oliva en terapia antienviejimiento

Comentarios



Agrega un comentario...

Comentar con...

Plug-in social de Facebook



campana del PSUV enciende el Twitter (foto)



Kandy Strauss consiguió sus 50 mil seguidores con una noche de sexo (fotos hot)



Vibora con cinco cabezas en la India



Se acostó con 919 hombres y acabó en el Guinness



La foto: Le estampó un beso en la boca a Capriles Radonski



Datos: Capriles ganaría con 52% en elecciones del 7 de octubre



La dieta de Jessica Simpson que esta dejando a todos con la boca abierta (fotos)



Sofía Vergara muestra en Twitter su trasero al romper la cremallera de su vestido



Karla Osuna fue detenida con más de 200 kilos de cocaína en Higuerote



Mujeres sin orgasmos



Error de Vicente Fernández desata polémica en Colombia



Ató a su hija a un árbol y luego la decapitó



Luis Vicente León: "Capriles es el único candidato que crece en esta campaña"



Arria: Capriles resultó ser un contrincante inesperado y fuerte



Delirante la reacción de Mario Silva ante el artículo del ABC.es (Video)