



ACEITES DE OLIVA, EN SU JUSTA MEDIDA

Los aceites de oliva, como el resto de aceites, generan un aporte calórico de 9 calorías por cada gramo. Hasta ahí todos los aceites parecen idénticos. Pero todos sabemos que los aceites de oliva son mucho más que una simple grasa. Múltiples estudios científicos han demostrado sus beneficiosos efectos sobre la salud, especialmente los aceites de oliva virgen extra. Ahora bien, ¿qué cantidad de aceites de oliva debemos de tomar al día para mantener una dieta sana y equilibrada?

La Unión Europea lo tiene claro. Recomienda un consumo mínimo de 20 gramos por día (unos 22 centilitros) para que los antioxidantes presentes en los aceites de oliva vírgenes tengan un efecto apreciable sobre nuestra salud. Pero no establece un límite máximo. "Los científicos que hemos participado en el estudio PREDIMED (efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular) hemos comprobado que aquellas personas que toman a diario unos 40 mililitros tienen menos riesgo de padecer diabetes; una presión arterial más baja; un mejor perfil lipídico, presentan menos cuadros de depresión y, sobre todo, tienen menos riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. En un principio, nos preocupó qué pasaría con el peso, pero tras examinar los datos hemos observado que las personas que siguieron una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra (una media de 40 mililitros al día) no sólo no han engordado sino que ha habido tendencia a bajar el peso, si las comparamos con las aquellas que tomaron dietas con bajo aporte de grasa. A la luz de los resultados, esas cuatro cucharadas soperas por día se nos antojan una cantidad óptima".

Ramón Estruch, coordinador del Estudio PREDIMED, CIBERObn, colaborador de la Organización Interprofesional del Aceite de Oliva Español.