

Medio: Revista

Sección:

Espacio: 612'75 cm²

Oks

Noviembre de 2007

Audiencia:

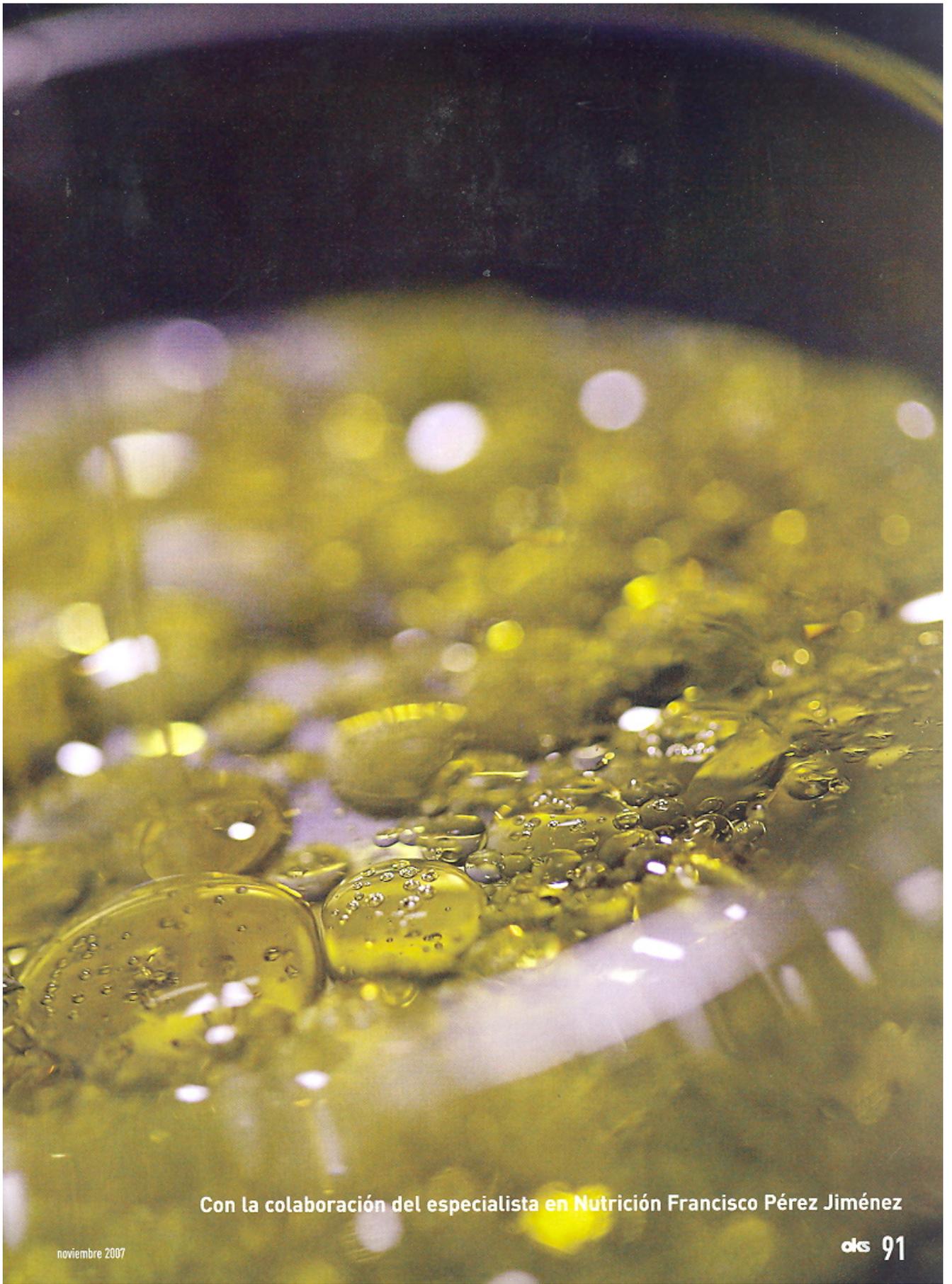
Difusión:

Valor Publicitario: 9.800 €



aceite de oliva

Olé tu grasa



Con la colaboración del especialista en Nutrición Francisco Pérez Jiménez



El aceite nos proporciona

ANTIOXIDANTES

GRASA MONOINSATURADA

VITAMINA D

VITAMINA E



He leído muchas veces que el aceite de oliva es muy bueno para la salud, pero no sé exactamente por qué ni en qué nos puede beneficiar. En casa lo tomamos virgen porque nos gusta el sabor, pero además de eso, ¿qué diferencia hay con los otros?»

Amelia G. (Oviedo)



C

uenta una leyenda griega que fue el olivo el responsable de que Atenea se convirtiera en protectora de la capital helénica en la lucha por su supremacía contra Poseidón. Para aligerar el conflicto, Zeus aseguró que declararía ganador al que fuera capaz de aportar el regalo más útil para toda la humanidad. Poseidón presentó un gran caballo: fuerte, veloz, capaz de transportar mercancías y personas y de aliviar el trabajo de los hombres, y Atenea mostró una pequeña rama de olivo. El ridículo tamaño de la oferta de su contrincante hizo que Poseidón se creyera triunfador antes de tiempo, pues en cuanto Atenea comenzó a relatar las numerosas ventajas del pequeño tallo —fortaleza, capacidad para sobrevivir muchos años, frutos apetitosos, alivio para heridas, capaz de alumbrar en la noche...—, Zeus la designó salvaguarda de la ciudad.



Francisco Pérez Jiménez



Internista

Jefe de Servicio de Medicina Interna y director de la Unidad de Lípidos del Hospital Universitario Reina Sofía de la Universidad de Córdoba. Director en la misma del programa de postgrado *Nutrición y metabolismo*. Ha publicado más de 200 trabajos en revistas de la máxima relevancia científica, dentro del área de la Nutrición. Le encantan la lectura y el flamenco.

Muchas son las fábulas que tienen como protagonista al olivo. Símbolo de fertilidad en la antigua Grecia, **algunas mujeres dormían sobre sus hojas cuando querían quedarse encintas** y muchas estatuas de dioses, cetos de reyes, así como algunos instrumentos de combate eran contruidos con madera de olivo por la creencia de su procedencia sagrada.

El origen de este árbol se pierde en la confusión, pero lo avala una histo-

ria de miles y miles de años. Es probable que los primeros que vieron crecer olivos en sus tierras fueran habitantes de la antigua Mesopotamia (hace unos 4.000 años). Los historiadores sitúan también a Creta, Palestina y Egipto como pioneros en su cultivo. En Palestina lo atestigua la presencia de varios olivos milenarios; precisamente allí es donde, según cuenta la tradición, se encontraba el huerto de Gethsemani, en el que los judíos prendieron a Jesucristo mientras estaba orando.

Por delante de todos

A España el olivo llega de mano de los fenicios allá por el año 700 a.C., aunque en realidad fueron los romanos los que se encargaron de llenar la península con sus cultivos. El tiempo y la experiencia le han abierto camino y han convertido a nuestro país en el principal productor de aceite de oliva del mundo (38'9% del total), seguido por Italia y Grecia, además de ser el mayor exportador (39,6%). Aunque predomina en la cocina, los diversos usos que se le han dado a este derivado van mucho más allá. Ya en Roma y Egipto triunfaba como elemento para la fabricación de ungüentos perfumados y en **Babilonia, al médico se le conocía como 'asu', que significaba conocedor de los aceites, los cuales utilizaba para aliviar enfermedades**. Funcionara ▶

Elaborado por Isabel Rodríguez



Más sobre **Nutrición y Enfermedades Cardiovasculares** en este número:

Taquicardia
Pág. 28

Nutricosmética
Pág. 70



EL ALTO VALOR CALÓRICO DEL ACEITE ES COMPENSADO POR LA CALIDAD DE SU GRASA, QUE MEJORA LOS NIVELES DE COLESTEROL

NEUTRALIZA LAS PLACAS DE ATEROMAS FORMADAS EN LAS ARTERIAS Y REDUCE EL RIESGO DE INFARTO

PUEDE CONTRIBUIR A LA DISOLUCIÓN DE COÁGULOS Y EVITAR LA APARICIÓN DE NUEVOS

EL DE OLIVA VIRGEN ES EL ÚNICO QUE CONSERVA TODOS LOS BENEFICIOS ORIGINALES



i

Tipos de aceite

Dependiendo de la extracción del zumo de aceituna y de su procedimiento, se puede establecer una división en cuatro variedades

1

Oliva virgen

Es el zumo natural de la aceituna. Procede de frutos sanos. Puede ser:

Extra

Acidez menor de 1°.

Fino

Acidez máxima de 2°.

Corriente

Acidez máxima de 3°.

2

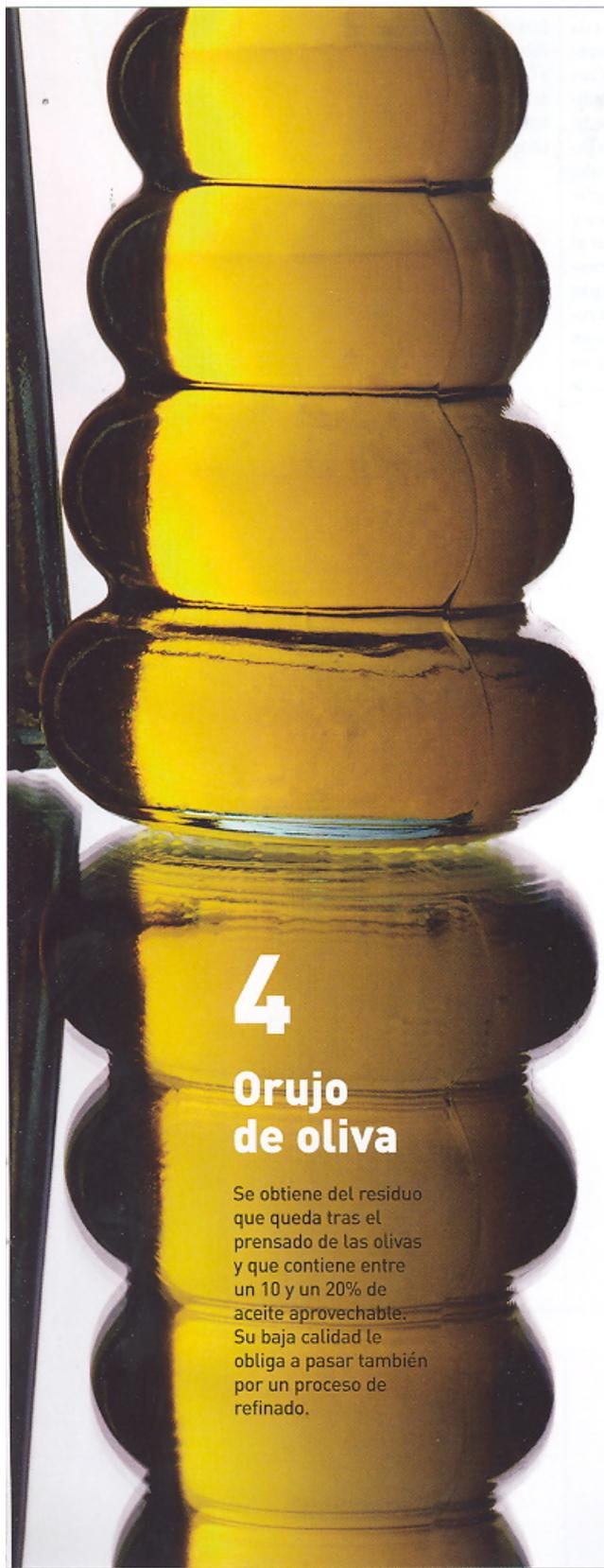
Oliva

Es la mayor parte del aceite que se comercializa en España. Mezcla aceite refinado con un poco de aceite de oliva virgen. La acidez de éste no puede superar 1°.

3

Refinado

Si la aceituna es mala, el aceite pierde sabor y aroma, además de vitaminas y otras propiedades. Para mejorarlo, debe pasar por un proceso de refinado donde se elimine la gran cantidad de ácidos grasos libres para hacerlo comestible.



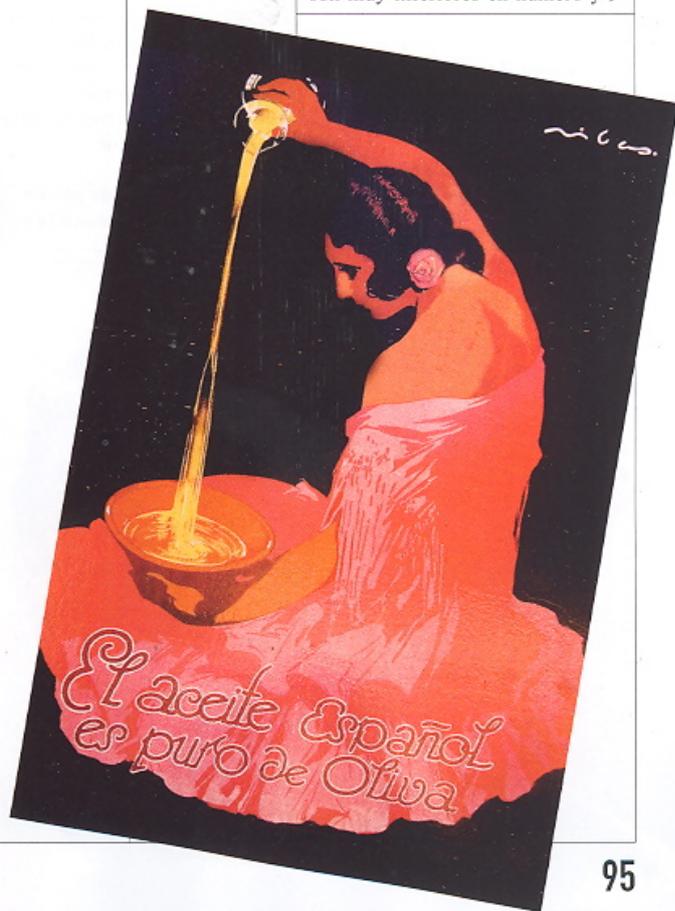
4

Orujo de oliva

Se obtiene del residuo que queda tras el prensado de las olivas y que contiene entre un 10 y un 20% de aceite aprovechable. Su baja calidad le obliga a pasar también por un proceso de refinado.

La capacidad del olivo para soportar condiciones meteorológicas adversas convirtió al aceite desde tiempos muy remotos en símbolo de fuerza.

► o no, lo que hoy se ha comprobado es que contribuye a evitar la aparición de muchas de ellas. Su composición no escatima en componentes interesantes para nuestro organismo: contiene vitamina D y algo de vitamina C, además de ácido linoleico –esencial para la vida– y ácido linolénico, del grupo de los omega 3. Pero su fama internacional se la debe a ser **una grasa monoinsaturada de muy buena calidad que incrementa el ‘colesterol bueno’** y reduce los niveles de LDL (*malo*), además de facilitar algunas funciones del organismo, como el metabolismo de otros alimentos. Como el resto de grasas, favorece la absorción del calcio, ya que la asimilación de este mineral depende de la vitamina D, la cual necesita encontrar grasa en el intestino para poder pasar al organismo. Mejora también otras funciones, entre las más importantes el metabolismo de la glucosa; de ahí las sospechas de que pueda reducir el riesgo de diabetes, aunque esta afirmación no pasa de ser una mera hipótesis. “A pesar de la divulgación de los beneficios de la dieta mediterránea, las investigaciones que se han hecho sobre este tipo de alimentación son muy inferiores en número y ►



► en intensidad a las realizadas sobre la dieta de los países anglosajones –curiosamente, sabemos mucho de nuestra propia nutrición por estos estudios, que la han analizado para compararla con la suya–, y ello determina que muchas creencias estén todavía en fase de demostración”, como los indicios de que puede ayudar en la reducción de la obesidad, disminuir el riesgo de cáncer, mejorar la capacidad cognitiva de las personas mayores o retrasar el Alzheimer. Otros efectos son, sin embargo, incuestionables, como la reducción del riesgo cardiovascular. De comprobar esto se

ha encargado un estudio (*Efectos de la Dieta Mediterránea en la Prevención Primaria de la Enfermedad Cardiovascular*) conocido como Predimed. Sus primeras conclusiones, dadas a conocer el año pasado, aseguran que “una dieta basada en pescado, fruta, verdura, trigo y lácteos y suplementada con aceite de oliva virgen y frutos secos es capaz de disminuir el riesgo cardiovascular”. Evita y retrasa, pero lo más importante: **es capaz de neutralizar las placas de ateromas que se hayan podido formar en las arterias**, evitando su rotura y su libre circulación, que podrían ►

En el código de Hammurabi (2.500 a.C) se han encontrado referencias a la regulación del comercio del aceite.

i

Mantequilla de aceite

por Paco Roncero

Ingredientes

Manteca de cacao. 30 g
Aceite de oliva virgen extra. 100 ml
Pan. 100 g
Tubo gel decor. 10 botes
Sal maldon. 2 g

Para la mantequilla de aceite

- 1 Fundir la manteca de cacao a 35°C y añadir el aceite.
- 2 Mezclar y bajar la temperatura a 2°C. Tapar el recipiente.
- 3 Una vez fría la mezcla, atemperar la mantequilla hasta que obtenga una temperatura de 15°C y se pueda introducir, con la ayuda de una jeringa de 100ml, en el tubo.
- 4 Cerrar el tubo doblando el extremo por donde hemos introducido la mezcla y conservar a temperatura ambiente.

Para los pañuelos de pan

1. Congelar el pan de baguette, con una longitud de 10 cm.
2. Cortarlo en láminas finas en la máquina cortafiambres.
3. Doblarlo sobre sí mismo, para que quede con volumen.
4. Cocerlo en el horno, sin dejar que coja mucho color.

Servir los pañuelos de pan en compañía del tubo de aceite y la sal maldon.



AGE FOTOSTOCK





Normalmente, la recogida de aceituna tiene lugar desde noviembre hasta febrero. Entre su recolecta y el momento en que se muele en la almazara no ha de pasar demasiado tiempo para evitar un deterioro de su calidad.