

# Propiedades del AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) en la Dieta Mediterránea

Isabel Nerín de la Puerta

Prof<sup>a</sup> Facultad de Medicina, Universidad de Zaragoza

Directora de la Cátedra SEMG-Estilos de Vida



Cátedra SEMG  
de Estilos de Vida y  
Promoción de la Salud  
Universidad Zaragoza



Estilos de vida.  
Promoción y prevención  
de la salud



Cátedra SEMG  
de Estilos de Vida y  
Promoción de la Salud  
Universidad Zaragoza

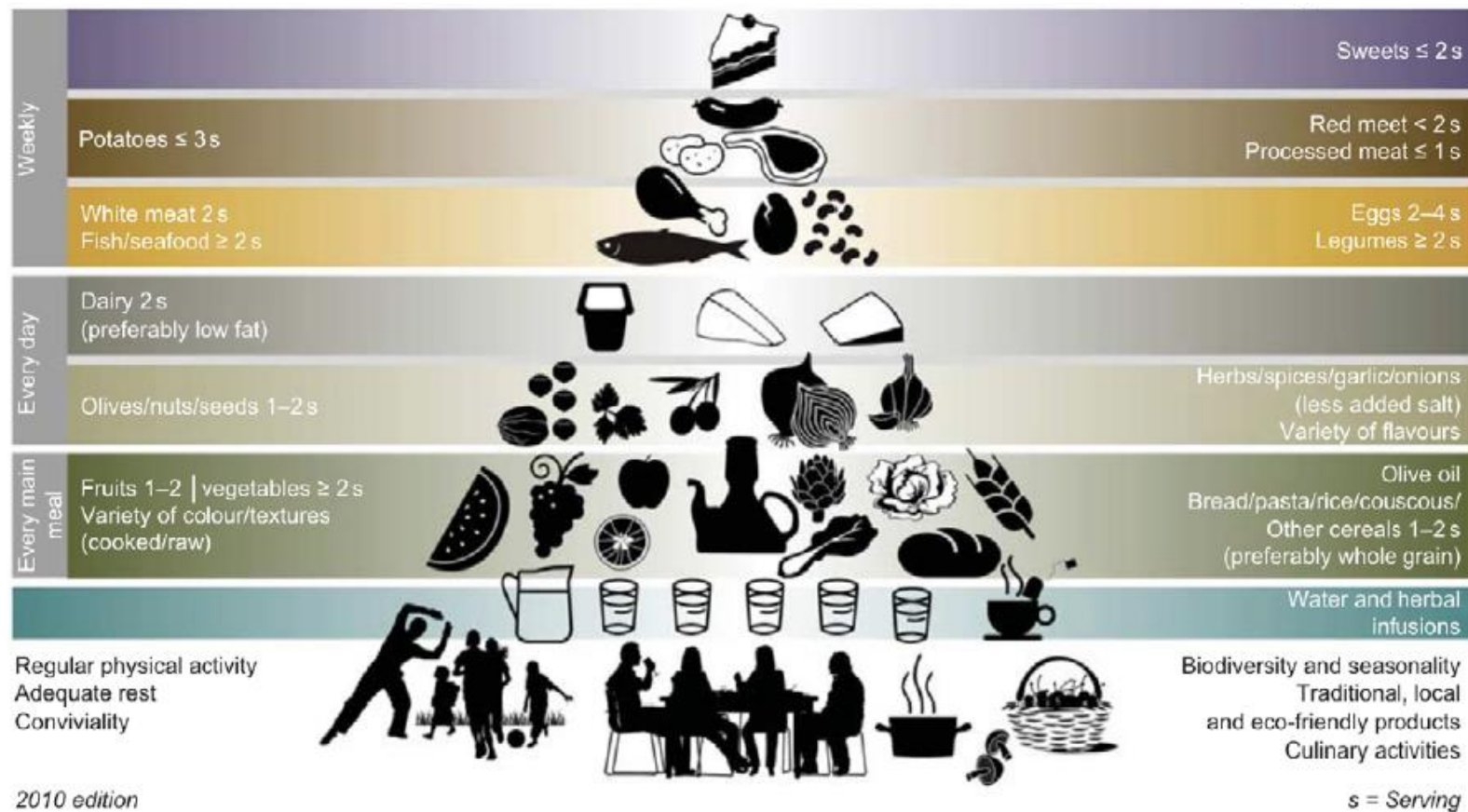


1. La Dieta Mediterránea y el aceite de oliva
2. El aceite de oliva: extracción, composición y tipos
3. Efectos sobre la salud del AOVE
4. CONCLUSIONES



- ✓ **CONCEPTO:** Descrita por Ancel Keys (1960), basada en la **cocina tradicional** de las áreas **rurales** de países de la cuenca Mediterráneo (Creta, Sur de Italia, Grecia,...)
- ✓ **COMPONENTES**
  1. **Aceite de oliva como principal grasa culinaria\*\*\***
  2. Alto consumo de frutas y nueces
  3. Vegetales
  4. Legumbres
  5. Pescado
  6. Cereales integrales
  7. **BAJO CONSUMO DE:** Carne roja y carnes procesadas
  8. Consumo **MODERADO/BAJO** de productos lácteos
  9. Consumo de cantidad **MODERADA** de Alcohol (vino tinto con comidas)

# 1. La Dieta Mediterránea y el aceite de oliva



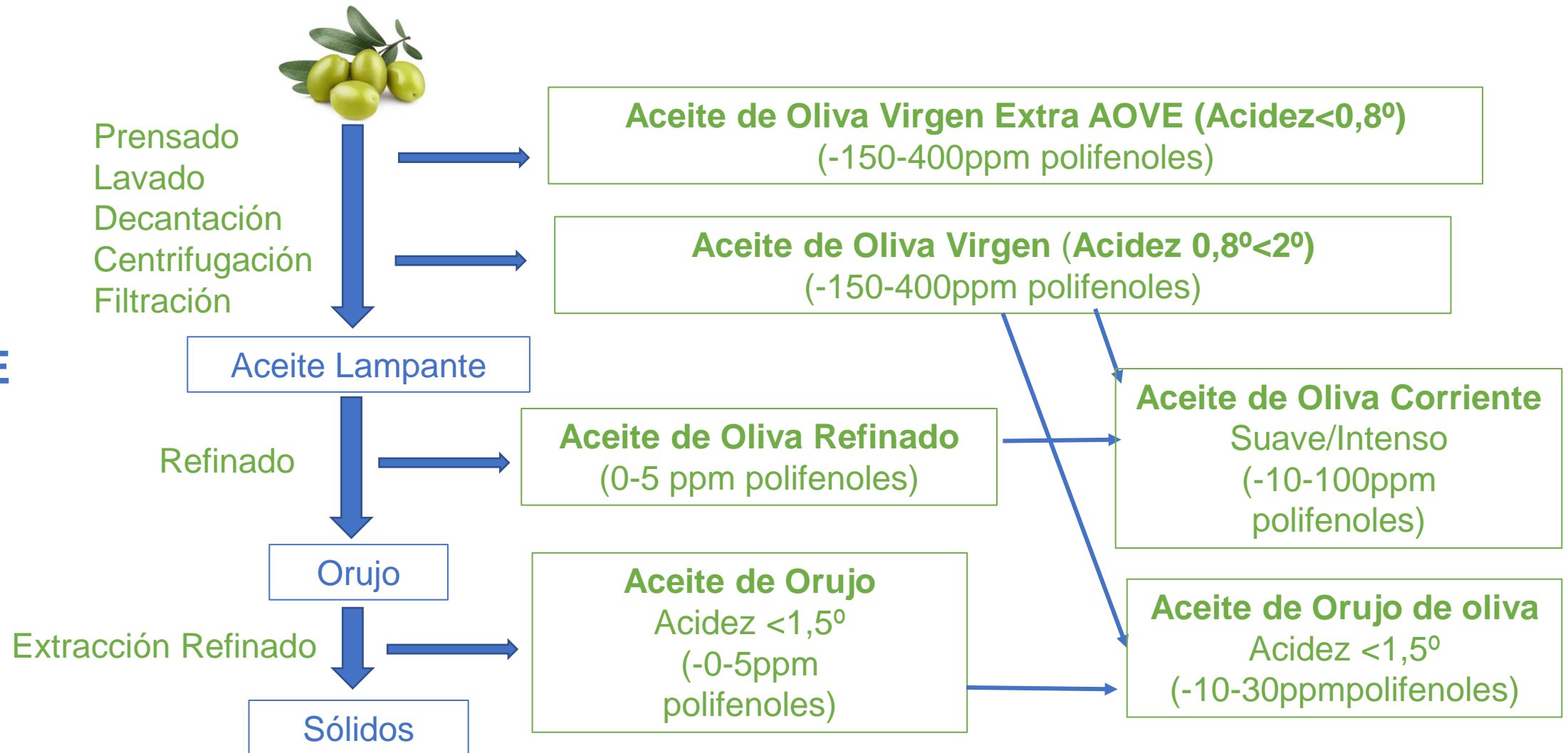
❖ Ingesta de Grasas en la DM: **lo IMPORTANTE NO es la cantidad sino el tipo de grasa** (aceite de oliva) esta puede representar el 15% de la ingesta calórica. **AOVE dosis recomendada: 20-30g/día; 4 cucharadas.**

**Table 1** Summary of the evidence of Mediterranean diet and Health Outcomes

Health outcome	Summary of cohort studies	Summary of intervention studies	Strength of the evidence
Cardiovascular disease	Inverse associations with CHD, CVD incidence and mortality. Weak evidence for stroke.	Reduction in risk factors: blood lipids, blood pressure and inflammatory biomarkers. Reduction in CHD, stroke, CVD incidence and mortality in large RCTs.	4 (Convincing)
Total mortality	Reduction in overall mortality.	Null evidence but limited data.	2 (Suggestive)
Diabetes	Lower risk of T2D incidence.	Meta-analysis showed better glycaemic control in T2D patients. RCTs for metabolic syndrome are supportive. In PREDIMED, lower incidence of T2D.	4 (Convincing)
Metabolic syndrome	Lower risk of developing MetS.	Greater probability of MetS remission with MedDiet.	4 (Convincing)
Overweight and obesity	MedDiet not associated with weight gain or increased waist circumference.	MedDiet greater weight loss than low fat diet at >12 months. Improved abdominal obesity, waist circumference and visceral fat than controls.	2 (Strongly suggestive, moderate effect)
Cancer	Inverse association with cancer incidence and mortality. Lower risks of colorectal, head and neck, respiratory, gastric, liver, bladder and breast cancer.	Lower risk of cancer incidence in the Lyon Heart Study and lower risk of breast cancer in the PREDIMED.	3 (Highly suggestive) for total cancer and breast cancer 2 (Suggestive) for other specific cancers
Cognitive function	Lower risk cognitive impairment and Alzheimer's disease.	Beneficial for cognitive decline.	3 (Highly suggestive)

## 2. El aceite de oliva: extracción, composición, tipos

### TIPOS DE ACEITE DE OLIVA



### ❑ EXTRACCIÓN DEL JUGO DE LAS ACEITUNAS

**Prensado en frío:** proceso mecánico a menos de 27° C (baja temperatura) para preservar mejor tanto la vitamina E como los polifenoles



### ❑ CONSERVACIÓN

**Vidrio:** el mejor material de envase, no cede ningún componente al aceite.

**PET verde oscuro:** evita la oxidación. Polímero que cede algunos compuestos al aceite en muy baja concentración sin representar riesgo para la salud ni tampoco afecta al carácter organoléptico

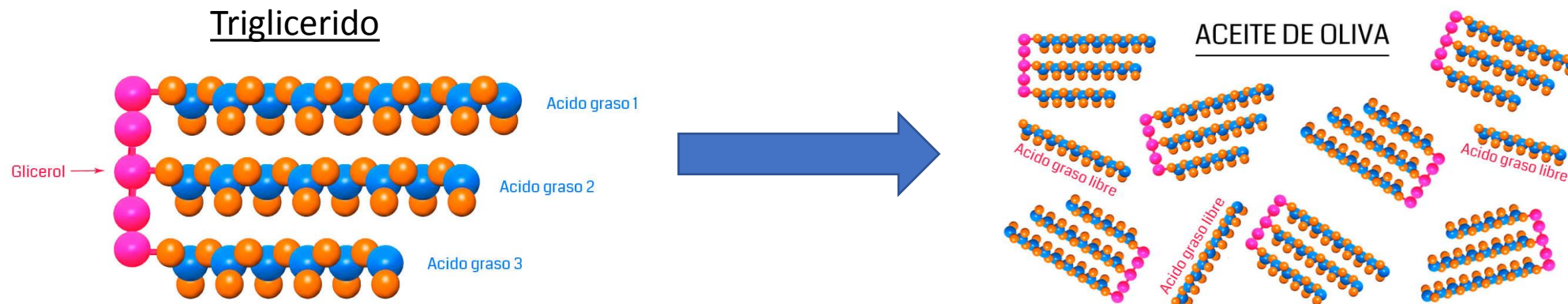
### ❑ COCINADO

**Hervir:** mejor preservación de las características saludables de los alimentos

**Freír:** temperatura de 180°C, (hervir: 100°C). aceite de orujo de oliva?

### ✓ COMPOSICIÓN

- ✓ Fracción saponificable (97-99%): en su gran mayoría ácido oleico 75% y determinada por tres elementos fundamentales:
  - Los triglicéridos, que son aproximadamente un 96% del total
  - Los diglicéridos, aproximadamente un 2% del mismo
  - Los ácidos grasos libres, que apenas representan un 0,5% del total



Grado de acidez: porcentaje de ácidos grasos libres en %.  
A mayor grado de acidez peor calidad del aceite



## 2. El aceite de oliva: extracción, composición, tipos

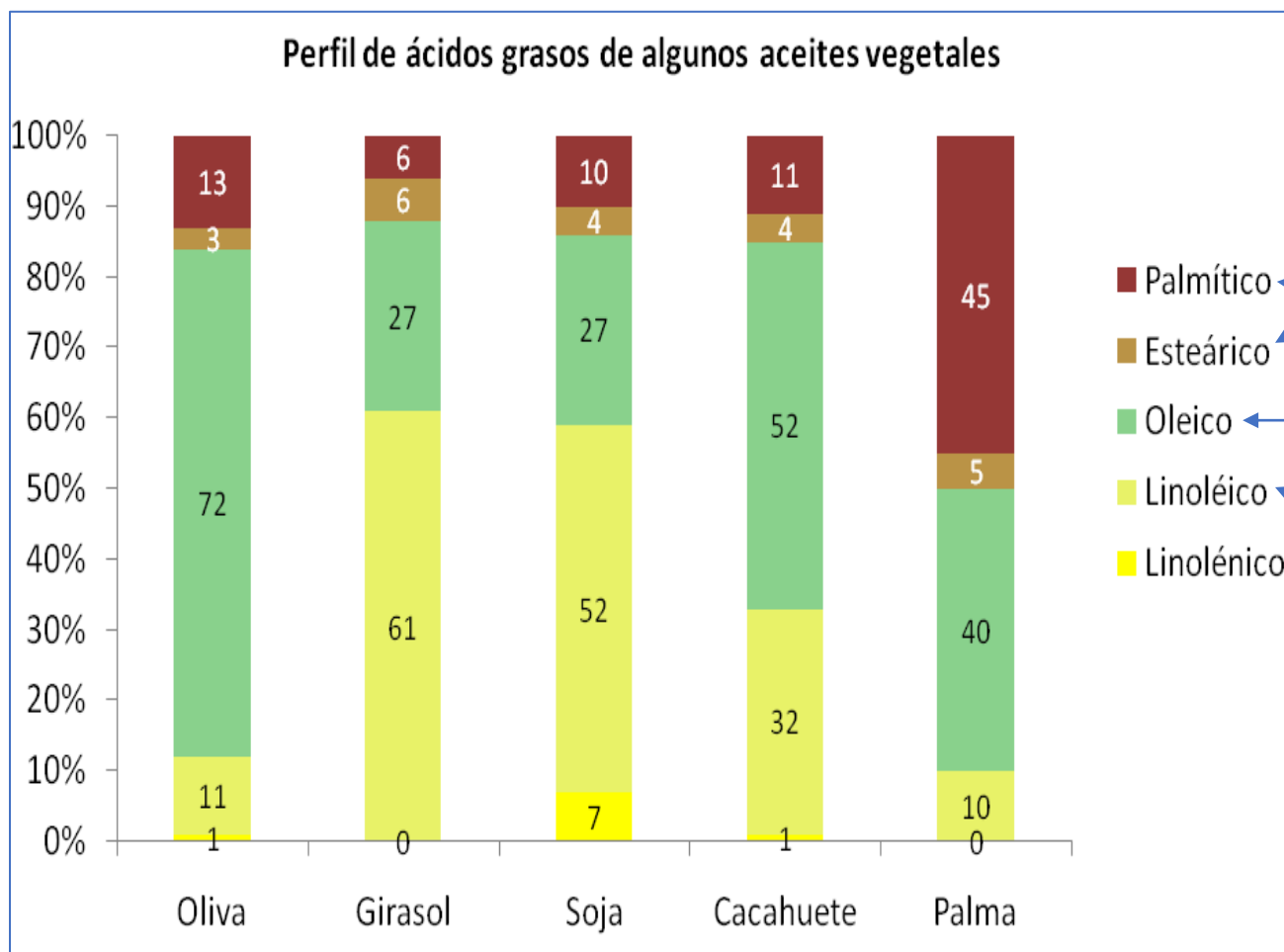
### Saturados

(predominantes en grasas animales)

### Insaturados

(predominantes en grasas vegetales)

-Monoinsaturados  
-Poliinsaturados



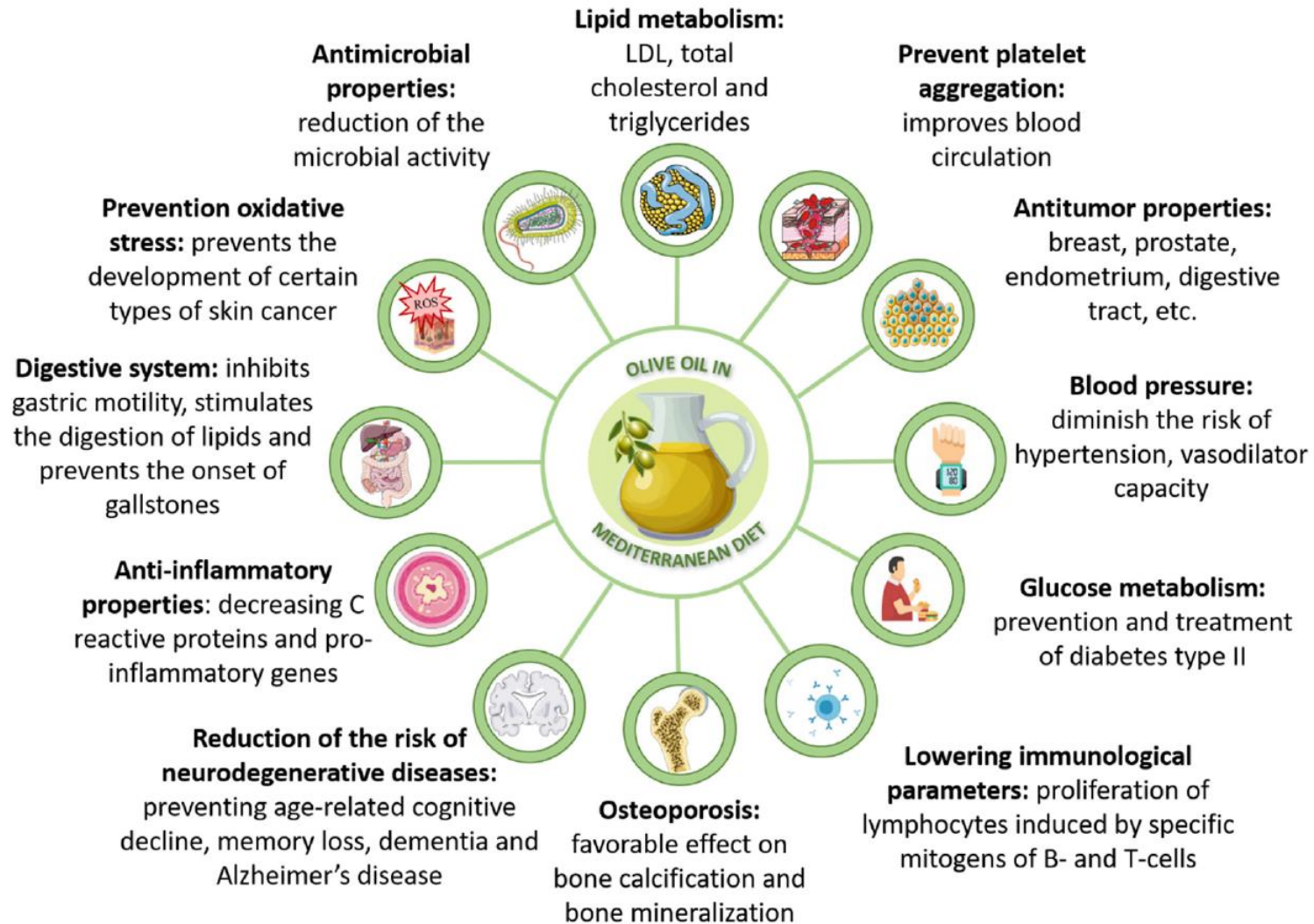
## COMPOSICIÓN:

**Fracción no saponificable (2%):** 230 compuestos (vitaminas y antioxidantes):

- ❖ Vitamina E (antioxidante), Provitamina A, Omega-6 y omega-3
- ❖ Compuestos **triterpenicos** (*piel y hueso en orujo*)
- ❖ Compuestos fenólicos (**polifenoles**): tirosoles, hidroxitirosoles y **olecantol (potente antiinflamatorio natural)**
  - Antioxidantes Naturales
  - Son los responsables del **sabor amargo y picor**
  - Su concentración depende de:
    - Maduración, área de cultivo
    - Clima, procesamiento, conservación
    - Tipo de aceituna (entre 50-800mg/kg)
      - Cornicabra—Picual--Hojiblanca—Arbequina



### 3.- Beneficios del AOVE en la salud



#### ❖ Efecto cardio protector (PREDIMED)

- Reducción del 30% de eventos cardiovasculares(CV) (IM, ictus) con dieta+AVOE
- Reducción de P Diastólica con dieta+10-50ml/día de AVOE
- Reducción del 18% de CVD por cada 25g AOVE de ingesta

#### ❖ Actividad antioxidante (EUROLIVE), (PREDIMED) (polifenoles)

- Mejora funciones de HDL y reducción en oxidación de LDL

#### ❖ Actividad antiinflamatoria

- Disminución de indicadores plasmáticos de inflamación (IL-6,..)
- Indicación en Inflammatorias intestinales (Crohn, Colitis ulcerosa)?
- Neuroprotección: prevención del deterioro cognitivo, demencia, Alz.



### 3. Beneficios del AOVE en la salud

---

#### ❖ Actividad antitumoral

- Asociación inversa de ingesta de aceite de oliva con cáncer (mama)
- Estudio epidemiológico EpiGEICAM (2006-2022): 30% reducción del riesgo de ca de mama si:
  - Actividad física
  - Restricción calórica
  - Dieta Mediterranea
  - **AOV SIEMPRE+ 2 cucharadas de aceite VIRGEN crudo/día**



<https://www.geicam.org/>

#### ❖ Efecto cardio protector (AWHS, SUN, EPIC-Spain)

- Grasa moninsaturada (MUFA) efecto anti-hipertensivo, anti-inflamatorio y anti-trombótico
- Estudios recientes en USA: asociación inversa entre la ingesta de aceite de oliva (11g/día) y el riesgo de enfermedad coronaria
- Resultados: efecto protector del AOVE (ictus) y estados iniciales en cardiopatía isquémica
- Máximo efecto con dosis entre 20-30 g/día de AOVE

#### ❖ Revisión sistemática y meta-análisis sobre el efecto del aceite de oliva

- El consumo regular de aceite de oliva se asocia con reducción del riesgo de para CVD, Diabetes II y con disminución de la mortalidad
- No asociación con el cáncer
- Limitación: no recoge si aceite de oliva o AOVE
- AOVE: clave en la protección para el cáncer de mama

# CONCLUSIONES

El aceite de oliva virgen extra es un aceite **EXCEPCIONAL** por sus beneficios sobre la salud que no tienen otros aceites vegetales



!Muchas gracias por la atención!

[isabelne@unizar.es](mailto:isabelne@unizar.es)

