

Aceite de oliva extra virgen: los 9 beneficios que tiene para la salud, según la ciencia

28/09/2025



Rico en antioxidantes y grasas saludables, el aceite de oliva extra virgen es uno de los pilares de la dieta mediterránea. Numerosas investigaciones lo vinculan con la prevención de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y metabólicas.

El aceite de oliva extra virgen no solo es un ingrediente central en la gastronomía, sino también un aliado de la salud, respaldado por evidencia científica sólida. Su composición se caracteriza por un alto contenido de **ácidos grasos monoinsaturados**, especialmente **ácido oleico**, y por la presencia de **compuestos fenólicos** con efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Para aprovechar al máximo sus beneficios y sabor, se recomienda usar el aceite de oliva extra virgen **en crudo sobre ensaladas, verduras asadas, legumbres, pescados, pastas o panes integrales**, o añadirlo al final de guisos y sopas.

El aceite de oliva extra virgen aporta múltiples beneficios respaldados por estudios científicos y recomendaciones de organismos internacionales:

- **Protección cardiovascular:** estudios como PREDIMED (2013) demostraron que su consumo reduce significativamente el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares y muerte por enfermedades del corazón.
- **Reducción del colesterol y presión arterial:** el ácido oleico mejora el perfil lipídico, aumentando el HDL ("colesterol bueno") y disminuyendo el LDL ("colesterol malo"), mientras que sus compuestos fenólicos ayudan a regular la presión arterial.
- **Salud cerebral y prevención de Alzheimer:** polifenoles como el oleocantal disminuyen la acumulación de placas amiloides y contribuyen a la preservación de la memoria y otras funciones cognitivas.
- **Control metabólico y diabetes tipo 2:** mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a estabilizar los niveles de glucosa, favoreciendo la prevención y manejo de la diabetes.
- **Efecto antiinflamatorio:** sus compuestos bioactivos actúan de manera similar a antiinflamatorios suaves, reduciendo la inflamación crónica sin los efectos secundarios de fármacos.
- **Propiedades antioxidantes:** Protege células y lípidos del estrés oxidativo, previniendo daño celular y envejecimiento prematuro.
- **Prevención de obesidad y síndrome metabólico:** integrado en una dieta equilibrada, ayuda a mantener un peso

saludable y reduce factores de riesgo como hipertensión, colesterol elevado y triglicéridos altos.

- **Salud intestinal:** sus polifenoles actúan como prebióticos, favoreciendo el crecimiento de bacterias beneficiosas que mejoran digestión e inmunidad.

Fuente; América 24