

Mendoza tiene uno de los mejores aceites de oliva del mundo y estos son todos sus beneficios



Mendoza logró tener la denominación de origen para el aceite de oliva virgen extra, y es el primer lugar de América en obtener esta distinción. La provincia produce de los mejores aceites del mundo, y poco a poco debemos acostumbrarnos a incorporarlos a nuestra cocina, porque, además de rico, tiene múltiples beneficios para la salud.

Estos beneficios están asociados a la calidad, que en Mendoza está garantizada gracias a sus productores y a este sello internacional, que solo tienen algunos países europeos y Túnez.

- Potencia el sistema inmunológico: el aceite de oliva virgen es ideal contra infecciones bacterianas y virales dado que aumenta la cantidad de células que participan en el proceso defensivo de nuestro cuerpo.
- Baja el colesterol: el ácido oleico, de la serie Omega 9 presente en el aceite de oliva reduce los niveles de colesterol LDL (malo) y aumenta los del colesterol HDL (bueno).
- Mejora la circulación: el consumo de aceite de oliva virgen ayuda reducir un 66 % el riesgo de sufrir problemas de circulación en piernas y brazos. Los ácidos grasos incrementan la vasodilatación arterial mejorando la circulación sanguínea y

disminuyendo la presión arterial.

- Mejora la digestión: regula todo el sistema digestivo, hace bien a los intestinos y combate el estreñimiento de manera suave y saludable.
- Mejora el cutis y el pelo: al tener vitaminas A, D, E y K, mejora la piel cuando se consume. Pero además se puede utilizar como humectante y como baño de crema para tener un cabello brillante.
- Mejora los huesos: sus vitaminas fortalecen los huesos, los tejidos blandos la vista.
- Previene el cáncer: las enzimas del “oleocantal” (polifenol), compuesto orgánico natural aislado del aceite de oliva virgen extra provocan la muerte de la célula cancerosa sin alterar las células sanas. Reduce el desarrollo de tumores de próstata, colon e intestino entre 8-10% y hasta 15% en el caso de cáncer de mama.
- Retrasa el envejecimiento: gracias a la alta concentración de polifenoles, antioxidante natural por excelencia podemos retrasar nuestras arrugas en la piel. Además, el consumo de vitamina E o K son capaces de conseguir que las células envejeczan más tarde.
- Aliado para la diabetes: el aceite de oliva virgen extra ayuda a controlar los niveles de glucosa en pacientes diabéticos.
- Acelera el metabolismo: al eliminar las grasas no saludables, ayuda a perder peso. Alivia los dolores articulares: el oleocantal es un antiinflamatorio natural que reduce los dolores de las articulaciones.
- Ayuda a la memoria: protege la memoria y la capacidad de aprendizaje y reduce en gran medida el riesgo de enfermedad de alzheimer. Las vitaminas E y K que contiene el aceite de oliva virgen extra son muy importantes para la salud cerebral. Además los polifenoles pueden proteger el cerebro de la oxidación causada por toxinas.

Fuente: Jornada