

## **Propiedades Saludables del Aceite de Oliva Virgen Extra.**

Estas son algunas de las muchas propiedades que posee el aceite de oliva:

- **El aceite de oliva virgen es el zumo de la aceituna**, por lo que conserva todo el sabor y propiedades nutritivas del fruto del olivo.
- **Los aceites de Oliva ayudan al buen funcionamiento del sistema cardiovascular.** El aceite de oliva es el más rico en ácido oleico. Es por tanto una grasa mono insaturada, **con efecto muy beneficioso sobre el colesterol, bajando las tasas de LDL, colesterol malo, y incrementando las de HDL, el bueno (adecuado pues en todos los problemas cardiovasculares).**
- Y si es aceite de oliva virgen extra, es muy rico **en vitamina E y en Polifenoles**, que **protege a la grasa de la peligrosa acción de los radicales libres, oponiendo resistencia a la oxidación que estos producen sobre el cuerpo humano.**
- También tiene efectos **anti cancerígenos , prevención de los trastornos neurodegenerativos, diabetes y obesidad causada por la oxidación. y favorece la digestión porque estimula la vesícula biliar.**
- **El Aceite de Oliva Virgen Extra, ayuda a prevenir el cáncer de mama.**
- Ejerce un efecto **protector y tónico de la epidermis (la piel).**
- Estimula el crecimiento y **favorece la absorción del calcio y la mineralización.**
- **El Aceite de Oliva Virgen Extra, ayuda a prevenir el deterioro mental durante la vejez.**
- **Los Aceites de Oliva son los aceites que mejor conservan sus propiedades saludables a altas temperaturas.**
- **Por su contenido en vitamina E y el efecto antioxidante de ésta sobre la membrana celular, el aceite de oliva está especialmente recomendado para la infancia y la tercera edad (ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus riesgos)**
- **Es el más apropiado para nuestras necesidades.** El profesor Tallarico cita: "Únicamente el aceite de oliva tiene el privilegio de poseer una composición química en cuanto a la cualidad de sus grasas, que le semeja, como gota de agua, a las grasas de la leche humana y a la trioleína contenida en los tejidos humanos".
- El aceite de oliva es **un alimento asombroso y pura medicina natural**, dice R. Dextreit, indicado para todas las enfermedades de hígado, insuficiencia hepática, litiasis biliar, hiperclorhidria, estreñimiento, etc. Al inverso de las demás grasas sólidas, no cansa ni el hígado ni el páncreas durante la digestión y la asimilación.

**ALIMENTO BÁSICO EN LA DIETA MEDITERRANEA.**