

"El aceite de oliva virgen extra protege contra el infarto", según el Dr. Manuel de la Peña

Son muchas las propiedades que desde hace tiempo se conocen y que todos han oído sobre el aceite de oliva virgen extra (AOVE), ya que puede proteger frente al infarto. De hecho, numerosas investigaciones científicas han demostrado que el aceite de oliva virgen extra es uno de los pilares de la dieta mediterránea

En este sentido, el doctor Manuel de la Peña, presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, académico y profesor de cardiología, subraya que "la ingesta diaria de 3-4 cucharadas diarias de aceite de oliva virgen extra nos ayuda a proteger la salud cardiovascular gracias a su alto contenido en ácido oleico (77%), también conocido como Omega 9, un tipo de grasa monoinsaturada que ejerce una acción beneficiosa sobre los vasos sanguíneos, mejorando la hipertensión arterial y reduciendo los niveles de colesterol LDL (malo) en sangre y aumentando el colesterol HDL (bueno)". También contiene ácido linoleico (11%), que es una grasa polinsaturada que también mejora los niveles de colesterol.

De la Peña señala que "el aceite de oliva virgen extra (AOVE) también es un alimento con alto contenido en nutrientes esenciales, antioxidantes y vitaminas, como la E (7%) y C, y también es rico en carotenos y polifenoles, compuestos antioxidantes que ayudan a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares".

Y añade que los polifenoles son sustancias conocidas por su poder antiinflamatorio y antitrombótico que ejercen un efecto cardioprotector frente a la arterioesclerosis, un proceso de endurecimiento y estrechamiento de las arterias debido a la pérdida natural de elasticidad asociada a la edad. Así, se ha demostrado que los polifenoles ejercen la acción de conservar la función endotelial, aportando mayores concentraciones de óxido nítrico, que disminuyen el estrés oxidativo y el riesgo isquémico. El consumo regular de aceite de oliva (AOVE), ayuda a mejorar la función del endotelio, la capa de células que recubre los vasos sanguíneos (el cutis de las arterias), y por tanto contribuye a prevenir la arterioesclerosis, un proceso natural, que evoluciona con la edad, en el que se forman placas de colesterol en las paredes de las arterias, que pueden llegar a obstruir el paso del flujo sanguíneo del corazón, lo que aumenta el riesgo de angina de pecho e infarto de miocardio.

En el año 2002 el Marqués de Griñón lanzó la primera cosecha de su aceite de oliva Oleum Artis, a través de un sistema ultramoderno que permite extraer el zumo de la aceituna preservando sus altísimas propiedades organolépticas, logrando premios y reconocimientos. Carlos Falcó, ingeniero agrónomo, fallecido hace ya tres años, ha dejado un gran legado que contribuye a mejorar la salud y la longevidad.

Datos de contacto:

Comunicae
914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>