

# ACEITES SALUDABLES Y ECOLÓGICOS



Por Mati Navas. *Medicina Natural*

CON LA IMPLANTACIÓN de la medicina alopática a mediados del siglo XIX quedó como algo anacrónico y desfasado la relación alimentación-salud, que tanto se difundió desde Hipócrates. Bien conocida es la frase de este autor, padre de la medicina occidental: ***“Que tu alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento”***.

Teniendo en cuenta esta sabiduría que imperó tanto en Oriente como en Occidente durante siglos, la alimentación diaria es uno de los factores básicos para mantener la salud e incluso para mejorar o curar muchas enfermedades.

Nuestra dieta, debe incluir no sólo un aporte equilibrado de nutrientes de buena calidad sino también ***hemos de considerar el efecto de cada alimento en sí***, conocimiento casi olvidado en nuestra sociedad. Así tenemos alimentos que pueden aportar calor y vitalidad y otros fresca y rela-

jación, por ejemplo. Es pues importante considerar el grupo de las grasas como elementos esenciales en nuestra alimentación, a pesar de ser una pequeña fracción dentro de nuestra ración diaria de macronutrientes.

Las grasas saturadas son las que se encuentran en mayor proporción en los alimentos de origen animal y en algunos aceites de origen vegetal como en el de coco y palma. Son más estables que las insaturadas, es decir, no se oxidan con tanta facilidad, pero sufren transformaciones importantes cuando se someten a altas temperaturas como en los fritos, barbacoa u horneados.

***En las grasas es donde los animales acumulan los tóxicos que no pueden eliminar***, haciendo el alimento de difícil digestión, acidificando nuestra sangre y sobrecargando el hígado.



Es importante considerar el grupo de las grasas como elementos esenciales en nuestra alimentación, a pesar de ser una pequeña fracción dentro de nuestra ración diaria de macronutrientes.

Podemos comer alimentos ricos en grasas saturadas de vez en cuando siempre que sea en cantidad moderada y de una buena procedencia, es decir, optaremos siempre por productos de animales que por su forma de vida y alimentación nos ofrezcan una garantía de ser ecológicas. Las grasas insaturadas, como los aceites, son más abundantes en los vegetales.

Nuestro organismo es capaz de sintetizar por sí mismo todos los tipos de ácidos grasos que necesita, menos los ácidos grasos llamados esenciales que constituyen la vitamina F (series omega 3 y omega 6) que deben tomarse en la dieta. Veamos algunos aceites:

### **Aceite de oliva**

De todos los aceites conocidos, el aceite de oliva y el de sésamo (ajonjolí) han sido los más usados a lo largo del tiempo. El primero usado predominantemente en Europa y Oriente Medio y el segundo prácticamente en todos los países orientales. Es importante la elección de aceites de buena calidad, siempre ecológicos, lo que puede marcar una enorme diferencia en nuestra salud diaria sobre todo en la salud cardiovascular.

Los mejores son los de **primera presión en frío** puesto que contienen mayor riqueza en omega 6 y vitamina E. Si no se conoce bien la procedencia y forma de elaboración del aceite, es mejor no consumirlo ya que podría cambiar su efecto terapéutico en nuestro organismo por el efecto contrario. En el caso de duda de los aceites de semillas como el de sésamo, calabaza o lino, por ejemplo, es mejor consumir las semillas ligeramente tostadas siempre que no estén rancias.

El aceite de oliva parece estar relacionado con el bajo nivel de enfermedades cardiovasculares de algunos países. En 1959 se inició el "Seven Countries Study" (Estudio de siete países) que duró hasta 1973. El objetivo de este estudio fue sacar conclusiones sobre enfermedades cardíacas y muerte por ataque cardíaco en los países estudiados (Estados Unidos, Finlandia, Japón, Grecia, Italia, Yugoslavia,



y Holanda). Los resultados mostraban que Grecia e Italia tenían el menor índice de enfermedades cardíacas, mientras que los Estados Unidos tenían el mayor número de muertes derivadas por este tipo de enfermedad.

Pienso que no sólo el uso del aceite contribuye a estos resultados sino también **el tipo de alimentación** que usan los griegos y los italianos, que es menor en productos animales y grasas saturadas que el de los americanos y finlandeses.

Parece que **el uso moderado del aceite tiene que ver con una buena salud cardíaca** y es probable que ayude en varias situaciones. Podemos atribuirle los siguientes beneficios;

- Reduce los niveles de LDL (colesterol malo)
- Aumenta los niveles de HDL (buen colesterol)
- Ayuda en la absorción intestinal.
- Estimula la actividad de la vesícula.
- Baja la hipertensión.
- Estimula la secreción de insulina ayudando a bajar los niveles de azúcar en la sangre.
- Ayuda en el buen desarrollo de la masa ósea en los niños.
- Puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata y de mama.
- Puede ayudar a prevenir la osteoporosis.





El aceite de oliva tiene 82% de grasas monoinsaturadas y también antioxidantes naturales como la vitamina E. Los antioxidantes ayudan a prevenir la destrucción celular provocada por los radicales libres. Las grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, contenidas en algunos alimentos como las margarinas, son las más perjudiciales para el hígado y para el sistema cardiovascular.

### Semillas y frutos secos

Estos alimentos son una excelente forma de aportar grasa de buena calidad al organismo a parte del aceite de oliva y de otros aceites vegetales. Su consumo diario y moderado, principalmente de las semillas (sésamo, pipas de calabaza y de girasol) es un **complemento importante en nuestra dieta**, ya que aportan también los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede sintetizar (omega 6 el lino y omega 3 las semillas de sésamo, calabaza y girasol). Tanto las semillas como los frutos secos hay que masticarlos muy bien ya que pueden resultar algo indigestos sobre todo si no son bien insalivados. Tostarlos ligeramente los hará más digestivos. También son ideales para la preparación de sabrosos condimentos.

- **El sésamo.** Llamado también ajonjolí es la semilla de una planta oleaginosa. Estas semillas son muy ricas en ácidos grasos poliinsaturados y lecitina.

Su consumo diario, moderado, supone un **aporte importante de calcio** (el doble que la leche), hierro, magnesio y fósforo. Son ricas en proteínas y particularmente en aminoácidos complementarios de algunas legumbres y cereales. También contienen vitamina E.

Con estas semillas se elabora un condimento que es el **gomasio**. Se prepara calentando una parte de sal en una sartén y después molida en un mortero hasta que quede en polvo. Tostamos 20 partes de sésamo y lo molem suavemente mezclándolo con la sal hasta que las semillas queden reducidas a polvo en un 70%.

El gomasio es un excelente alcalinizante de la sangre y por lo tanto un buen remedio para problemas de acidez y otros trastornos digestivos.

- **Semillas de girasol.** Su valor nutritivo es importante, contienen más proteínas que la carne y una buena calidad de grasas poliinsaturadas. Son una fuente excelente de calcio, fósforo, hierro y vitaminas A, D y E principalmente.
- **Semillas de calabaza.** Ricas también en proteínas y grasas poliinsaturadas. Tienen hierro, fósforo, magnesio, calcio, zinc y vitamina A y algunas del complejo B.

El uso de aceites y frutos secos deberá moderarse notablemente para facilitar la mejoría o cura de algunas enfermedades, como por ejemplo:

- La obesidad.
- Enfermedades del hígado.
- Enfermedades respiratorias.
- Niveles altos de colesterol.
- Enfermedades degenerativas.
- Quistes y tumores (producidos por excesos).
- Piedras en los riñones o en la vesícula.

Los alimentos no nos hacen daño si conociendo los efectos que producen en nuestro organismo, los usamos debidamente tanto en cantidad como en frecuencia. De lo contrario, modificarán el equilibrio alterando de forma más o menos notoria nuestra salud.