

## La UE reconoce que el aceite de oliva aporta beneficios a la salud

(09-11/06/12) - E.P.

**Respalda unas declaraciones que hacen referencia a los beneficios que aporta al organismo la ingesta de aceite de oliva gracias a compuestos como el ácido oleico, los polifenoles y la vitamina E**

Tras el visto bueno de la UE, las comunicaciones comerciales pueden hacer mención a las propiedades de esos alimentos y, así, algunas alegaciones que podrán utilizar los aceites de oliva son, entre otras, que los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección del daño oxidativo de los lípidos de la sangre.

A pesar de que este hecho es posible a partir de la ingesta diaria de 20 gramos, el Reglamento establece que solo los aceites de oliva que contengan un mínimo de 5 miligramos por 20 gramos pueden hacer uso de esta alegación. Sería el caso del aceite de oliva virgen extraído de la variedad más extendida en el mundo, la picual, que contiene más de 9 miligramos por cada 20 gramos.

Por otro lado, la vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y la sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas, como el ácido oleico, ayuda a mantener niveles de normales de colesterol sanguíneo. Por lo general, los aceites de oliva tienen, como componente fundamental, el ácido oleico entre el 55 y el 83 por ciento de su composición de ácidos grasos.