



S 25 julio, 2009

De temporada

tratamiento químico. De allí surgen los aceites refinados, que no hay que confundir como “finos”, sino como procedentes de “refinería” y de diversos añadidos de reactivos.

Mediante el proceso de refinado se elimina por completo la acidez, dejando un aceite neutro, pero sin sabor, por lo que se le añade una proporción de aceite virgen antes de destinarlo al consumo. Pero ha perdido las virtudes de los aceites naturales. Es de los más corrientes de los procedentes de la aceituna, pero también de los más económicos y se suelen utilizar para freír.

Sólo los aceites de oliva *virgen extra* tienen las características beneficiosas que le otorgan los estudios científicos. Los refinados han perdido gran parte de sus cualidades por los productos químicos añadidos.

El *virgen extra* tiene un contenido más alto de compuestos fenólicos que el aceite de oliva procesado. Estos compuestos poseen propiedades antioxidantes que se han demostrado en laboratorio y podrían ser sustancias que obstaculicen el efecto nocivo del colesterol sobre los vasos sanguíneos.

El aceite de oliva *virgen extra* es bueno para el corazón, la piel e incluso el intestino y además ahora un estudio del Instituto Municipal de Investigación Médica de Barcelona confirma que también contribuye a frenar el cáncer. Entre sus aspectos negativos, su alto contenido en calorías. Cien gramos de aceite tiene unas 900 calorías aproximadamente. Por ello debe usarse con mesura, al igual que cualquier grasa.