

## Iloveaceite lanza un decálogo para consumir aceite oliva virgen extra



### Noticias

Esta iniciativa ha surgido tras conocer la medida que ha tomado la Agencia de Seguridad Alimentaria del Reino Unido, que ha señalado con un semáforo rojo desaconsejando y admitiendo para un consumo ocasional el aceite de oliva, según aseguran en un comunicado.

Iloveaceite.com, la **plataforma por internet para la comercialización e internacionalización del aceite de oliva virgen extra** y para la promoción y difusión del valor de la cultura común del olivo, con sede en Jaén, ha lanzado un decálogo para fomentar el consumo de este producto.

La plataforma considera que "antes de lanzar una alarma generalizada es oportuno seguir por el camino de la información", para desterrar cualquier tipo de sombra sobre el consumo de cualquiera de las categorías comerciales del aceite de oliva, en especial el aceite de oliva virgen y el virgen extra.

El decálogo que propone, disponible también en inglés, está "respaldado por numerosas investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional que alejan cualquier tipo de duda sobre el consumo de uno de los alimentos básicos de la 'dieta mediterránea'".

Entre los puntos propuestos se dice que el aceite de oliva virgen extra es puro zumo extraído de aceitunas en excelentes condiciones y calidad, se obtiene sólo mediante procedimientos mecánicos, con ausencia total de elementos químicos y es calificado como 'extra' por un panel de catadores expertos.

"Es ideal para el uso gastronómico, puede utilizarse en crudo y en fritos, combinando con todos los productos imaginables", "su palatabilidad ofrece un singular resultado sobre los alimentos: potencia y refuerza su sabor".

Además es "un producto que puede tomarse a lo largo de toda la vida", "por su alto contenido en ácido oléico, ácido graso monoinsaturado, flavonoides y el escualeno ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, de estrés oxidativo, envejecimiento, cáncer y osteoporosis".

Otros de los puntos del decálogo destacan que el aceite de oliva virgen extra está recomendado en la dieta de los más pequeños porque previene el asma infantil y favorece la creación de masa ósea, ayuda a la metabolización de la insulina en las personas diabéticas y mejora la presión arterial.

También tiene innumerables aplicaciones tópicas: desde hidratante natural, a desmaquillador o efectos relajantes; está recomendado para personas que siguen dietas de adelgazamiento en cuanto se sustituyen las grasas polinsaturadas por grasas monoinsaturadas; repercute en quien cría y cuida los olivares -el productor-, genera progreso social y ayuda a dinamizar las zonas de producción.

Por último, asegura que el aceite de oliva virgen extra no es, en ningún caso, lo mismo que el 'aceite de oliva' (a secas), aconsejando consumir siempre el primero.

**Web** | [iloveaceite.com](http://iloveaceite.com) [1]

Redacción

**Enlaces:**

[1] <http://www.iloveaceite.com/>