

Decálogo Saludable del Aceite de Oliva Virgen Extra

Dr. Francisco Lorenzo Tapia



- I** Es rico en vitamina A, D, E y K. Favorece la absorción en el tubo digestivo de minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio y el zinc.
- II** **APARATO DIGESTIVO.** Disminuye la secreción de ácido gástrico, disminuye la actividad secretora del páncreas, mejora el vaciamiento de la vesícula biliar y facilita el tránsito intestinal.
- III** **APARATO CARDIOVASCULAR.** Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y aterosclerosis, aumentando el HDL (colesterol bueno), disminuyendo el LDL (colesterol malo) y favoreciendo la producción de compuestos antiagregantes y vasodilatadores. Además, mejora el control de la presión arterial.
- IV** En la **DIABETES.** Mejora el perfil lipídico, ayuda a controlar el nivel de glucosa en sangre (glucemia) y disminuye los requerimientos de insulina.
- V** La alta cantidad de polifenoles (antioxidantes) previene enfermedades **NEURODEGENERATIVAS** (Alzheimer), y actúa contra el envejecimiento.
- VI** Reduce el riesgo de **NEOPLASIAS MALIGNAS** (Colon y mama).
- VII** Potencia el sistema inmunológico contra ataques externos de microorganismos, bacterias o virus.
- VIII** En la **PIEL** ejerce un efecto protector y tonificante sobre la piel al aportar la humedad necesaria. Es un regenerador natural de la piel que actúa retrasando el envejecimiento celular.
- IX** **SISTEMA ÓSEO.** Mantiene los huesos sanos. Beneficia el crecimiento óseo en la infancia y limita la pérdida ósea en la senectud (osteoporosis).
- X** Es el mejor aceite para las **Frituras.** El más económico, el más saludable y el que consigue mejor calidad organoléptica del producto final.