

Consumir aceite de oliva reduce la incidencia del cáncer

También ayuda contra enfermedades como la diabetes, a prevenir el deterioro mental y es un gran aliado contra el colesterol y los problemas cardiovasculares

Comprar aceite de oliva es ganar en salud. Así lo aseguran numerosos estudios científicos, en los cuales se exponen las bondades de un producto que resulta fundamental para el cuerpo humano. Y es que el aceite de oliva, rico en grasas monoinsaturadas y ácido oleico, previene y reduce las posibilidades de sufrir enfermedades de todo tipo, tales como la diabetes y la hipertensión. Además, una investigación ha determinado recientemente que consumir aceite de oliva de manera frecuente reduce la incidencia de determinados tipos de cáncer, como el de mama, hasta en un 15 %. El motivo podría tener que ver con el ácido oleico, muy presente en el aceite oliva.

De todas formas, comprar aceite de oliva también sirve para controlar otros problemas de salud. Por ejemplo, es un agente estupendo para prevenir enfermedades relacionadas con el deterioro mental, tales como el alzhéimer; la diabetes ya que regula los niveles de azúcar en sangre y la producción de insulina; disminuye la presión arterial y controla el colesterol, aspectos muy importantes para evitar problemas cardiovasculares; y ayuda a las personas que están a dieta para perder peso gracias a la sensación de saciedad que provoca.

Beneficios estéticos

Consumir aceite de oliva tiene importantes beneficios estéticos en las personas. Por un lado, se deja notar en el pelo. El motivo no es otro que las grasas saludables y los nutrientes que contiene el aceite, que influyen de manera muy positiva en el cuero cabelludo para evitar el encrespamiento. Todo ello, sin necesidad de tener que recurrir a otros productos de belleza que vienen cargados de agentes químicos.

Igualmente, las propiedades del aceite también tienen efectos muy positivos en la piel. Pese a que existen numerosas cremas, consumir aceite de oliva es una alternativa natural para hidratar la piel y prevenir todo tipo de marcas producidas por el sol o el envejecimiento.

Oleopalma, una opción a tener en cuenta

El aceite de oliva es muy beneficioso para el cuerpo humano, de ahí nutricionistas y endocrinos recomienden su inclusión en toda dieta que se considere equilibrada. Una opción a la hora de comprar aceite de oliva es recurrir a los productos de Oleopalma, una empresa fundada en el año 2000 por 30 agricultores de Palma del Río (Córdoba), una tierra ubicada en pleno valle del Guadalquivir en la que la producción de aceites de oliva virgen es prácticamente una filosofía de vida. Allí cultivan olivos de cinco variedades, repartidos en 1.500 hectáreas de terreno, de los que sale un zumo de aceituna de primera calidad.

Datos de contacto:

Oleopalma

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Industria Alimentaria](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>