

## PROPIEDADES

En la dieta Mediterránea el aceite de oliva y la propia aceituna vienen indicadas como de consumo diario. Sus fantásticas propiedades fueron determinadas en el "Italian National Research Council" en Roma en Abril de 1997.

- Favorece la regulación de la glucosa sanguínea (previene la diabetes).
- Disminuye la tensión arterial, reduciendo el riesgo de trombosis arteriales
- Regulariza el funcionamiento del aparato circulatorio (dislipidemia, hipertensión), disminuyendo el riesgo de infarto
- Favorece la absorción intestinal de vitaminas, especialmente de la A, D, E y K.
- Estimula el crecimiento óseo, permitiendo una mejor mineralización del hueso.
- Disminuye el nivel de LDL-colesterol y aumenta los de HDL-colesterol
- Reduce la acidez gástrica y proporciona protección frente a úlceras y gastritis
- Estimula la secreción de bilis
- Previene los efectos del envejecimiento sobre las funciones del cerebro y otros órganos debido a su alto contenido en antioxidantes naturales (Vitamina E).
- Previene la obesidad.
- Parece ser que tiene efectos preventivas frente a algunos tipos de cancer, como el de colón de y el de mama.

En cuanto a las propiedades culinarias hay que destacar que es el mejor para las frituras debido a su resistencia a las temperaturas altas, con lo que puede ser usadas varias veces.