

## Belleza/Salud

# Aceite de oliva para prevenir la osteoporosis



El aceite de oliva también disminuye la aparición de las enfermedades cardiovasculares. (Imagen: ARCHIVO) Ampliar foto

El aceite de oliva contribuye a estimular la salud ósea. Potencian la formación de osteoblastos a partir de las células madre. Podría impedir la pérdida ósea por el envejecimiento y la osteoporosis.

**Minuteca** todo sobre: [Aceite de oliva](#)

Enviar Imprimir Compartir Facebook Menéame Twitter [+ Ver más](#)

EP. 16.07.2010 - 10.30 h

0 tweet

m'agrada

Un estudio publicado en *Osteoporosis International* sobre osteoporosis ha puesto de manifiesto los mecanismos por los cuales el aceite de oliva, mediante uno de sus principales polifenoles, la oleuropeína, **contribuye a estimular la salud ósea**, potenciando así la formación de osteoblastos a partir de las células madre de la médula ósea. Este hecho es de vital importancia por cuanto la pérdida ósea relacionada con la edad se asocia a la insuficiencia de osteoblastos durante el remodelado óseo.

En concreto, este trabajo revela que cuando existe la oleuropeína en los medios de cultivo, las células madre **potencian la formación de osteoblastos** (células que forman hueso) y disminuyen la de adipocitos (células grasas).

La oleuropeína se encuentra tanto en las hojas del olivo como en su fruto

La oleuropeína se encuentra tanto en las hojas del olivo, como en su fruto, y está siempre presente en el aceite de oliva virgen, aunque la cantidad de este polifenol **en aceitunas y aceite es variable** dependiendo principalmente de la maduración de la aceituna, o el subtipo de éstas.

En conjunto, estos datos sugieren que la ingesta de oleuropeína **podría impedir la pérdida ósea** asociada al envejecimiento y osteoporosis. De hecho, las investigaciones han demostrado que la prevalencia de la osteoporosis en Europa es menor en la cuenca del Mediterráneo.

Entre los factores ambientales subyacentes a esta diferencia está la tradicional dieta mediterránea, rica en frutas y verduras, con un alto consumo de aceitunas y sus derivados, principalmente aceite de oliva. **El aceite de oliva es rico en más de 30 compuestos** fenólicos como oleuropeína, tirosol, e hidroxitirosol.

Anuncios Google

[Productos del Alt Camp](#)



[Ahora en portada...](#)

**20** minutos.es