



ANTIOXIDANTE DEL OLIVO: EL HIDROXITIRO SOL

Numerosos estudios epidemiológicos han demostrado la gran contribución que el aceite de oliva hace a nuestra salud, es más, su elevado consumo en la dieta mediterránea junto con frutas y verduras es lo que hace considerar a la dieta mediterránea como una de las más saludables.

El aceite de oliva destaca por ayudar a la disminución de la incidencia de varias patologías degenerativas, acción atribuida a su alto contenido en polifenoles, entre ellos el hidroxitirosol.

El hidroxitirosol es un compuesto fenólico que destaca del resto de polifenoles por sus múltiples actividades biológicas, como antimicrobiano, inhibidor de la formación del leucotrieno inductor de la apoptosis, entre algunas de ellas. La actividad antioxidante del hidroxitirosol es una de las más elevadas entre los polifenoles siendo incluso superior a la de la vitamina E.

Desde hace unos años se ha convertido en objeto de numerosos estudios ya que es un compuesto con potente actividad neutralizadora de radicales libres. Además de esta actividad frenadora del *estrés oxidativo* y neutralización de radicales libres, posee propiedades biológicas como *antiagregante plaquetario* y antioxidante de las lipoproteínas LDL, ambas acciones que contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, *inhibidor de las lipooxigenasas* del proceso inflamatorio, y capacidad de producir apoptosis en células provocando así la muerte de células malignas o de bacterias patógenas (ya que *reduce la actividad microbiana*).



En cuanto a su aceptación en la EFSA, sí que está reconocida su propiedad antioxidante, y se puede reflejar en aceites con cantidades de 5 mg de hidroxitirosol y sus derivados, por cada 20 gramos de aceite. Para que el producto pueda llevar esta declaración hay que informar al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con ingestas diarias de 20 gramos de aceite de oliva.

Las principales aplicaciones en las que el hidroxitirosol ha demostrado ser eficaz son:

- Uso cosmético: eliminando las manchas cutáneas.
- Uso como suplemento nutricional y/o complemento alimenticio, por su capacidad para contribuir a la protección de los lípidos en sangre del daño oxidativo, evitando la formación de LDL-oxidado precursor de la arterioesclerosis.
- Futuras líneas de aplicación en pacientes con VIH.

En resumen, en lo que al campo de la Industria alimentaria se refiere, es un potencial ingrediente de alimento funcional, ya que el aceite de oliva no puede ser manipulado, no tardaremos en encontrar productos en el mercado enriquecidos con este potente antioxidante.