

COMPOSICIÓN DEL ACEITE DE OLIVA

En el aceite de oliva se pueden distinguir dos partes:

1) FRACCIÓN SAPONIFICABLE: constituida por triglicéridos (ésteres de ácidos grasos y glicerina) y ácidos grasos libres). Los ácidos grasos primordiales son el ácido oleico en un 61-83 % (monoinsaturado) y los ácidos linoleico en un 2-18 % y linolénico en una proporción menor de 1,5 % (poliinsaturados), aunque también podemos encontrar algo de ácido palmítico (saturado). Cuantos más ácidos grasos insaturados contenga el aceite (ácidos grasos con dobles enlaces) y especialmente los moninsaturados, más fluido será, menos estable, más fácilmente enranciable y con menor punto de fusión. Así mismo los ácidos grasos proporcionan el poder reductor del colesterol y el protector contra la arteriosclerosis.

Los ácidos grasos son los que proporcionan la energía, suministrando hasta el 40 % de la requerida. En cuanto al rendimiento calorífico que suministran se puede estimar en unas 9 Kcal/g, mientras que los hidratos de carbono y las proteínas proporcionan sólo 4 kcal/g.

Hagamos a continuación una comparación entre las distintas variedades:

Variedad	Acido oléico	Ratio Inst/Sat
Verdial	81,08	6,14
Cornicabra	80,29	6,84
Picual	79,72	6,18
Morisca	72,40	5,73
Genovesa	75,31	6,19
Empeltre	74,63	6,40
Hojiblanca	74,32	6,52
Negral	72,23	6,40
Arbequina	70,18	5,30
Lechín	69,15	5,94
Redondilla	68,27	4,85
Blanqueta	67,41	5,22
Picudo	65,56	5,22

2) FRACCIÓN INSAPONIFICABLE: formada por:

- Terpenos como el escualeno, usado en cosmética.
- Compuestos esteroideos.
- Carotenos y clorofilas responsables de la oxidación y del color típico del aceite
- alpha-tocoferol, Vitamina E, en una proporción de 150 a 300 ppm.
- beta-sitosterol, parecido al colesterol y responsable de impedir la absorción del colesterol por parte del intestino al competir con él.
- Polifenoles como el Hidroxitirosol y la oleuropeína, responsables de evitar la oxidación al bloquear el inicio del proceso al oxidar ellos mismos o bien actuando sobre los radicales libres ya formados.
- Lecitina (sólo en los aceites no refinados) con las propiedades de proteger al hígado y al sistema nervioso)
- Minerales (en los refinados encontramos unos 0,38 mg de hierro por cada 100 g de aceite).

Hay que decir que gran cantidad de estos compuestos se pierden durante la refinación.

En cuanto a las sustancias no grasas decir que son responsables del sabor y aroma, del aporte de vitaminas y de las propiedades curativas. Sin embargo se encuentran en una baja proporción, del 1 al 2 % en los aceites no refinados.