

Tipos de aceites de oliva en Europa

La legislación de la Unión Europea (Reglamento CE 1019/2002)⁴ distingue únicamente cuatro categorías comerciales de aceite de oliva:

- **Aceite de oliva virgen extra:** Este tipo de aceite es de máxima calidad, se obtiene directamente de aceitunas en buen estado únicamente por procedimientos mecánicos, con un sabor y olor intachables y libres de defectos, no pudiendo sobrepasar su grado de acidez los 0,8°. La puntuación organoléptica, dada por un panel de cata cualificado, debe ser igual o superior a 6,5 puntos.
- **Aceite de oliva virgen:** Este aceite sigue los mismos parámetros de calidad que el aceite de oliva extra, en cuanto a los métodos de obtención. La diferencia es que no puede superar los 2° de acidez, y que la puntuación obtenida por un panel de cata cualificado debe ser igual o superior a 5,5 puntos.
- **Aceite de oliva:** Es una mezcla de aceite de oliva refinado, que es el obtenido a partir del refinado de los aceites defectuosos, que no han alcanzado los parámetros de calidad anteriormente citados y de aceite de oliva virgen o virgen extra (entre un 10% y un 20%). Como observaremos, ha perdido la palabra "virgen". Ello es debido a que en el proceso de elaboración del aceite refinado se utilizan otros procesos químicos y/o térmicos de limpieza de aromas, sabores y colores. El grado de acidez de este aceite de oliva no puede ser superior a 1,5°.
- **Aceite de orujo de oliva :** Este tipo de aceite es el resultado del refinado, por medios químicos, de los **orujo**s procedentes de la **molturación** de la aceituna. La grasa vegetal obtenida se mezcla con una determinada proporción de aceite de oliva virgen, y la graduación final obtenida, en ácidos oleicos, no será superior a 1,5°.

PROPIEDADES DEL ACEITE

Las **grasas** (*lípidos*) son indispensables para el sostenimiento de la vida. Sus funciones de aporte energético al metabolismo se complementan además con otras funciones biológicas de gran importancia, tal y como: facilitadores del transporte y absorción de algunas **vitaminas** (denominadas **liposolubles**), precursor de algunas **hormonas**. La presencia de grasas hace de favorecedor de los **sabores**, haciendo que sean más apetecibles algunos **alimentos**. Se ha denominado al aceite de oliva como uno de los pilares de la llamada **dieta mediterránea**, debido al uso intensivo que de él se hace. El aceite de oliva, debido a su procedencia vegetal, no posee **esteroles** en forma de **colesterol**.

El aceite de oliva, tanto el virgen como el extra, son ricos en **vitaminas A, D, E y K**. Favorece la absorción de **minerales** como el **calcio**, el **fósforo**, el **magnesio** y el **zinc**; es eficaz en el proceso digestivo, evitando la **acidez gástrica** y facilitando el **tránsito intestinal**. Mejora el control de la **presión arterial**. Ayuda a controlar el nivel de **glucosa** en sangre (**glucemia**). La elevada cantidad de **polifenoles** (un **antioxidante** natural) en el aceite de oliva ayuda y previene **enfermedades degenerativas** como el **Alzheimer**, y actúa contra el **envejecimiento**. Reduce el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**, aumentando el **HDL** o **colesterol bueno**. Por su composición en **ácidos grasos**, el aceite de oliva virgen o extra es el alimento más similar a la **leche materna**.