**Título de la ficha**

Aceite de oliva virgen extra: el “oro líquido” de la salud

**Descripción**

El aceite de oliva virgen extra (AOVE), base de la dieta mediterránea, es mucho más que un ingrediente culinario. Su perfil nutricional, rico en ácidos grasos monoinsaturados y antioxidantes naturales como los polifenoles, lo convierte en un auténtico “oro líquido” para la salud. Diversos estudios científicos avalan sus múltiples beneficios, que van desde la protección cardiovascular hasta su uso cosmético. A continuación, te presentamos 15 razones por las que el AOVE debería estar siempre presente en tu vida diaria.

1. **Propiedades antibacterianas** El AOVE ha demostrado eficacia contra bacterias dañinas como *Helicobacter pylori*, relacionada con úlceras gástricas y algunos tipos de cáncer. Sus compuestos fenólicos pueden reducir significativamente su presencia.
2. **Mejora la salud digestiva** Favorece el tránsito intestinal, estimula la producción de bilis y reduce la acidez estomacal, lo que lo hace ideal para mantener una digestión saludable.
3. **Protección cognitiva** Los antioxidantes del AOVE, en especial los polifenoles, protegen el cerebro del deterioro cognitivo, reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.
4. **Alivio en la artritis** Gracias a su efecto antiinflamatorio, el AOVE puede disminuir la inflamación y el dolor en las articulaciones, siendo un apoyo natural para personas con artritis reumatoide.
5. **Analgésico natural** Aplicado sobre la piel, puede ayudar a reducir molestias musculares leves debido a su capacidad para disminuir la inflamación localizada.
6. **Regulación del azúcar en sangre** El AOVE mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a estabilizar los niveles de glucosa, reduciendo el riesgo de diabetes tipo II y beneficiando también a quienes padecen la tipo I.
7. **Apoyo en la pérdida de peso** Aunque es un aceite, su consumo moderado puede favorecer el control del apetito y acelerar el metabolismo, contribuyendo a una pérdida de peso saludable.
8. **Control del colesterol** Incrementa el colesterol HDL (bueno) y reduce el LDL (malo), lo que mejora la salud cardiovascular y disminuye el riesgo de enfermedades coronarias.
9. **Reducción de la presión arterial** El consumo habitual de AOVE puede ayudar a mantener la presión arterial dentro de rangos saludables, gracias a su efecto vasodilatador.
10. **Prevención de enfermedades cardíacas** Además de sus efectos sobre el colesterol y la presión, el AOVE protege los vasos sanguíneos y reduce la inflamación sistémica.
11. **Refuerzo del sistema inmunológico** Su alto contenido en antioxidantes fortalece las defensas naturales del organismo, ayudando a combatir infecciones y enfermedades.
12. **Reducción del riesgo de cáncer** Al disminuir el estrés oxidativo y proteger el ADN celular, el AOVE puede reducir el riesgo de varios tipos de cáncer, como el de colon, mama y próstata.
13. **Lucha contra el envejecimiento** Su acción antioxidante combate los radicales libres, retardando el envejecimiento celular y mejorando la apariencia de la piel.
14. **Cuidado de la piel** Hidrata, regenera y mejora la elasticidad de la piel, siendo un ingrediente clave en muchos productos cosméticos naturales.
15. **Beneficios para el cabello** Nutre, suaviza y fortalece el cabello desde la raíz, aportándole brillo y vitalidad cuando se utiliza en mascarillas caseras.

**Conclusión** El aceite de oliva virgen extra no solo es un placer para el paladar, sino un auténtico aliado de la salud. Incorporarlo de forma habitual en la dieta y en el cuidado personal es una elección inteligente para mejorar la calidad de vida de forma natural y sostenible.