
EL ACEITE DE OLIVA: PRODUCTO SALUDABLE DESDE LA ÉPOCA CALIFAL AL UMBRAL DEL NUEVO MILENIO

FRANCISCO PÉREZ JIMÉNEZ

La dieta mediterránea, en cuya composición es fundamental el aceite de oliva, atrae hoy un gran interés por sus beneficios para la salud. Este hecho ha supuesto una novedad en los últimos años, por lo que resulta llamativo que, hace miles de años, estuviera recogido en las leyendas mitológicas clásicas y en los escritos de los sabios médicos del Califato de Córdoba. Cuenta la mitología que Palas Atenea creó el olivo para regalárselo a la ciudad de Atenas y ganarse los favores de sus ciudadanos. Por ello le pusieron su nombre a la ciudad y la declararon su diosa protectora, en disputa con Poseidón, dios del mar. El consejo de los dioses premió a Atenea porque su regalo fue un árbol capaz de *ser luz en la noche, bálsamo para las heridas y alimento que da salud y energía*¹. En esta leyenda vemos implícitamente indicado que el olivo es fuente de salud, adelantándose en miles de años a las demostraciones de la ciencia.

También los médicos del califato dejaron muchos testimonios en ese efecto saludable del aceite de oliva, producto incluido por Abulcasis (natural de Medina Azahara, murió hacia 1010-1013, a la edad de 101 años) entre los medicamentos de origen vegetal. Y es que en plena Córdoba Califal se sabía que la alimentación inadecuada era fuente de enfermedades. Decía Maimónides (1135-1204), en su obra *Pensamientos*²: *todas las enfermedades que sufre el hombre, o al menos la gran mayoría, son consecuencia de una alimentación deficiente o desmesurada*. Consecuente con ello, el ilustre cordobés recomendó a sus hijos, en su testamento: *Aborreced los alimentos perjudiciales, como aborrece una persona a quien quiere asesinarla*.

Esta preocupación por una nutrición adecuada tiene especial significado si se considera que los médicos cordobeses conocían una enfermedad que hoy sabe-

¹ March L, Rios A. *Aceite de oliva, vida y cultura*. Edit. Patrimonio Comunal Olivarero. 1998.

² Maimónides. *Guía de Perplejos*. Ed. Gonzalo Maeso D. Madrid. Editora Nacional. 1984.

mos que está directamente relacionada con la dieta: la arteriosclerosis y su principal manifestación, el infarto de miocardio. La presencia de este proceso en los habitantes de la Córdoba califal queda patente en el clásico estudio de Arjona Castro al estudiar la causa de la muerte del ilustre caudillo Abd-al-Malik al Muzafar. Hijo de Almanzor, estaba destinado a consolidar el imperio que su padre dejó en 902, pero un infarto de miocardio acabó con su vida, de vuelta de una triunfal razzia contra las huestes cristianas, cambiando la historia del Califato³.

También conocían los médicos cordobeses el remedio contra un proceso directamente involucrado con el desarrollo de arteriosclerosis: la obesidad. No tenemos constancia de que lo sufriera el desafortunado Ad-al-Malik, pero si sabemos que lo padecía otro caudillo coetáneo con el Califato: Sancho el Craso. Córdoba era entonces el centro de la medicina europea y aquí venían príncipes de otros reinos para buscar remedio a sus males, males que a veces valían el propio reino. En la época en que el monje Nicolás visitaba Córdoba, con el obsequio de la obra de Dioscórides, la Reina Toda Aznar emprendía su largo viaje desde Navarra para poner a su nieto Sancho el Gordo en manos del médico de Abdherraman III al Nasir, el afamado Hasdhay ben Shaprut. Gracias a sus cuidados médicos, Sancho el Gordo, convertido ahora en Sancho el Fuerte, destronó del Reino de León a su primo Ordoño IV el Malo y cambió la historia de los reyes cristianos⁴.

En esa Córdoba de hace más de mil años se mantenía la tradición de la dieta de los pueblos mediterráneos, con el aceite de oliva como alimento fundamental. Durante el imperio de Roma, el aceite de oliva había sido un producto cultivado para la exportación, para el placer de la mesa de los patricios. Este auténtico artículo de lujo era el núcleo de la economía de la Bética. Pero durante el dominio árabe, su consumo se impulsó y popularizó entre el pueblo llano, con el apoyo de las ideas religiosas inspiradas en el Corán. Este hecho tuvo una importante repercusión económica en el Al-Andalus, ya que la olivicultura fue uno de los ejes de la llamada revolución verde andalusí. La expansión agronómica, desarrollada entre los siglos XI y XIV, tuvo como uno de sus pilares fundamentales, el cultivo del olivo, potenciado con la descentralización de las taifas, la urbanización, el desarrollo tecnológico agrícola, el aumento de terreno irrigado, el uso intensivo y la racionalización de la gestión de las explotaciones. La olivicultura en la tradición de los textos agrícolas andalusíes alcanza un segundo lugar tras la viticultura, como se refleja en los bellos textos de al-Bakri (siglo XI), al referirse al paisaje del Al-Andalus: *Sus olivos son tan espesos que sus ramas están entrelazadas, de modo que el sol apenas puede filtrar sus rayos a través de ellas*, a lo que añadía Ibn Galib, en el siglo XII, hablando de los olivares del Aljarafe: *...plantada de olivos siempre verdes*⁵.

³ Arjona Castro A. "Aspectos médicos de la muerte de al-Muzzafar el sucesor de Almanzor". *Corduba*, 6, 1977.

⁴ Pérez de Urbel J, Del Arco R, Valls F. En *Historia de España*. Vol. VI. Dirigida por Menéndez Pidal. Madrid. Espasa Calpe. 1998.

⁵ García Sánchez E. "La Triada Mediterránea en el Al-Andalus". En *La Triada Mediterránea a través de la historia*. Granada. Edit. Fundación Caja de Granada. 1997

En esta situación, es lógico que el aceite de oliva tuviera un merecido protagonismo en las obras de los ilustres sabios y médicos cordobeses. *Abulcasis* escribía: *Los mejores aceites son aquellos que tienen un aroma, un perfume y un gusto agradable y están exentos de acritud y acidez*⁶. Importante fue el aceite, por supuesto, en toda su cocina. Desarrollaron y, aún persiste, la tradición de los fritos, relanzados tras el eclipse que tuvo su consumo durante la época visigótica. Era imprescindible en las sofisticadas recetas andalusíes, concebidas como una alquimia en las que el aceite era uno de los condimentos más importantes para la elaboración de los platos. De los dos tratados de cocina existentes, en el 90% de las recetas entra el aceite de oliva ya como un constituyente esencial o necesario para preparar los alimentos fritos guisados, incluyendo los postres⁵.

Pero además de sus bondades culinarias, el beneficio para la salud de nuestro aceite ya era sentido por los historiadores y los médicos de la época. Averroes, en su *Tratado Universal de la Medicina*, se unía a las alabanzas de Abulcasis con palabras elogiosas sobre sus virtudes nutricionales: *...cuando el aceite procede de aceitunas maduras y sanas, y sus propiedades no han sido alteradas artificialmente, puede ser asimilado perfectamente por la constitución humana*⁷. Y es que el aceite del primer prensado, procedente de las aceitunas verdes del mes de septiembre, producía el denominado *zayt unfak* (aceite onfacino), considerado el zumo más estimado. De la pasta restante, por molturación y añadiendo agua, obtenían un aceite puro utilizado como medicina, continuando la tradición griega. Sin embargo, el aceite máspreciado para el consumo lo obtenían de las aceitunas maduras de enero, del que obtenían un aceite de primer prensado (aceite de agua). Tal vez al apreciar este producto de obtención directa, intuían que muchos siglos de años después, se demostraría que el aceite virgen es fuente de salud, ya que mejora la tasa de colesterol, protege de la oxidación a las lipoproteínas y reduce el riesgo de enfermedades vasculares. Estudios realizados en los últimos diez años, por varios grupos del mundo y por nuestro propio laboratorio, demuestran que la dieta abundante en aceite de oliva eleva el colesterol beneficioso (HDL) y se reduce el colesterol perjudicial (LDL), lo que conduce a un balance o tasa de colesterol más idónea. Pero además, las lipoproteínas que transportan el colesterol se hacen más resistentes a la oxidación, con lo que se reduce el riesgo toxicidad y, consecuentemente, de arteriosclerosis⁸⁻⁹.

Frente a los beneficios del aceite de oliva, la grasa con efectos más perjudiciales es la de origen animal. Este efecto contrapuesto se conoce desde los años

⁶ Arjona Castro A. "Abulcasis, su vida y su obra, como farmacólogo". En *Rev. Axerquia*. Num. 7, 145, 1983.

⁷ Abu-I-walid Ibn Rusd (Averroes). *Vida, obra, pensamiento, influencia*. Córdoba. Monte de Piedad de Córdoba. 1986.

⁸ Pérez Jiménez F, Espino A, López-Segura F, Blanco J, Ruiz V, Prada JL, López-Miranda J, Jiménez JA, Ordoñas JM. "Lipoprotein concentrations in normolipidemic males consuming oleic acid-rich diets from two different sources: olive oil and oleic acid-rich sunflower oil". *Am J Clin Nut*. 62: 769-775, 1995.

⁹ Mata P, Alonso R, López-Farré A, Ordoñas JM, Lahoz C, Garcés C, Caramelo C, Codoceo R, Blázquez E, Oya. "Effect of dietary fat saturation on low density lipoprotein oxidation and monocyte adhesion to human endothelial cells in vitro". *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 16: 1347-1355. 1996.

setenta gracias a los trabajos del Dr. Keys, autor del *Estudio de los Siete Países*¹⁰. Con sus investigaciones demostró que la grasa saturada (clásicamente de origen animal) eleva el colesterol LDL y favorece el riesgo de muerte por infarto, al revés de lo que sucede con la Dieta Mediterránea, rica en grasa monoinsaturada. Pero lo sorprendente es que Maimónides, en su *Guía de Perplejos*, ya formuló ese pensamiento casi mil años antes: *las grasas de las entrañas de los animales, son demasiado nutritivas y producen una sangre fría y espesa*. Hoy conocemos que la sangre espesa es sinónimo de viscosidad, de mayor contenido graso y con una mayor tendencia a coagular y formar trombos. Pues bien, la demostración científica de este pensamiento del ilustre sabio cordobés, se ha demostrado hace pocos años.

La dieta rica en aceite de oliva además de disminuir el componente graso de la sangre como antes hemos indicado, reduce los factores plasmáticos que favorecen la trombosis. Todos estos hechos se han conocido gracias a varios trabajos en los que ha sido pionero nuestro grupo. Los estudios se realizaron con la participación de seminaristas y estudiantes de medicina que voluntariamente siguieron dietas de distinta composición grasa¹¹. Se observó que la dieta mediterránea *hace que la sangre sea menos espesa*, gracias a que reduce la concentración de los componentes que favorecen la trombosis, a la vez que facilita cambios que favorecen la reabsorción de los coágulos recién formados, lo que reduce el riesgo de trombosis de las arterias coronarias¹².

Pero el beneficio del aceite de oliva, para los autores cordobeses del Califato, no queda ahí. Abulcasis es conocido sobre todo por su obra quirúrgica, pero escribió un tratado en el que se ocupa de enfermedades médicas, de las que incluye la terapéutica, tanto medicamentosa como dietética¹³. En su tratado de los aceites, considera al de oliva como un medicamento de origen vegetal, lleno de virtudes curativas. Decía: *...las potencias del aceite de laurel (en cuya composición entra el aceite de oliva), son el que da calor y suavidad, abre la boca de los vasos y relaja los órganos*⁶. Nuevamente un pensador se adelanta a un hecho que ha necesitado cientos de años para su comprobación científica. Su expresión *abrir la boca de los vasos* podríamos interpretarlo como dilatar las arterias y disminuir la tensión arterial, hecho que recientemente hemos demostrado que es cierto. En un trabajo realizado en personas sanas, la dieta rica en aceite de oliva redujo la presión arterial de modo significativo¹⁴. Pero además hemos observado

¹⁰ Keys A, Menotti A, Karvonen M, Aravanis C, Blackburn H, Buzina R, Djordjevic B, Dontas A, Fidanza F, Keys M, Kromhout D, Nedeljkovic S, Punsar S, Seccareccia F, Toshima H. "The diet and 15-year death rate in the seven countries study". *Am J Epidemiol*. 124: 903-915. 1986.

¹¹ López - Segura F, Velasco F, López - Miranda J, Castro P, López R, Blanco A, Jiménez J, Torres A, Trujillo J, Ordovas JM, Pérez Jiménez F. "Monounsaturated fatty acid-enriched diet decreases plasma plasminogen activator inhibitor type 1". *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 16: 82-88. 1996.

¹² Pérez - Jiménez F, Castro P, López Miranda J, Paz Rojas E, Blanco A, López F, Velasco F, Marín C, Fuentes F, Ordovas JM. "Circulating levels of endothelial function are modulated by dietary monounsaturated fat. Atherosclerosis" (aceptada para su publicación en febrero de 1999).

¹³ Girón F. "Occidente islámico medieval". En *Historia de la ciencia y de la técnica*. Madrid. Akal. 1994.

¹⁴ Espino A, López Miranda J, Castro P, Rodríguez M, López F, Blanco A, Jiménez J, Ordovas JM, Pérez

que produce un efecto vasodilatador, dando más valor a las sugestivas palabras del centenario sabio de Medina Azahara. En colaboración con el Dr. Páez hemos analizado la respuesta vascular, tras varias dietas, empleando técnicas de ultrasonido de alta resolución. De este modo hemos demostrado que la Dieta Mediterránea condiciona una vasodilatación arterial, en personas con hipercolesterolemia, efecto que fue superior al conseguido por cualquier otra dieta.

Averroes, insigne cordobés que nació en 1126 y murió en 1198 en Marrakech, añade otros potenciales beneficios asociados al consumo del aceite de oliva. En su opinión este alimento no sólo es bueno por sí mismo, sino que le presta sus virtudes a los alimentos que con él se consumen: *Los alimentos condimentados con aceite son nutritivos, con tal que el aceite sea fresco y poco ácido*. Y añade cuando habla de utilizarlo para condimentar la carne: *... este es el mejor modo de atemperarla, al que llamamos rehogo*. Una observación parecida hace con los huevos fritos: *...la calidad de los huevos fritos mejora, sin lo son en aceite de oliva reciente y de poca acidez*.⁷ Nuevamente, tras muchos siglos, se ha confirmado esta interesante hipótesis en un reciente estudio en el que hemos observado que el consumo de huevos es más saludable cuando se consumen fritos con aceite de oliva en lugar de hacerlo con grasas de origen animal¹⁵. Además, a esta larga lista de beneficios atribuibles a la dieta mediterránea, recientemente demostrados, hay que unir los últimos estudios indicando que el consumo de aceite de oliva favorece el control de la diabetes¹⁶. Incluso en estudios de nuestro laboratorio, hemos recientemente comunicado que el metabolismo de los hidratos de carbono mejora en personas sanas cuando consumen una dieta mediterránea¹⁷.

Uno de los misterios más sorprendentes del ser humano es su individualidad. Y una de las ambiciones de la medicina moderna es contestar a la pregunta de por qué un individuo responde de manera diferente que sus congéneres, en situaciones que conducen al desarrollo de la enfermedad. Esto determina que ciertas personas con una misma dieta, elevan su colesterol plasmático, mientras otras lo descenden. Pero más sorprendente es que esto se lo preguntara el ilustre Averroes, hace cientos de años: *Existe el hecho empírico de que dos sujetos de constitución semejante, que viven en el mismo lugar, que trabajan y descansan de modo parecido, se alimentan y cuidan de manera pareja, el uno está sano y el otro enfermo, y aún muere*. Pero no satisfecho con esta duda, buscaba la respuesta con su *Teoría de las Predisposiciones*⁷ *...el sabio tiene obligación de conocer las razones de todas las cosas, y éstas se encuentran en las predisposiciones: por desgracia son tantas casi como individuos*. Esta cuestión ha tenido que esperar siglos para comenzar a tener respuesta. Gracias al desarrollo de la genética, hemos sido

Jiménez F. "Monounsaturated fatty acid enriched diets lower plasma insulin levels and blood pressure in healthy young men". *Nut Met Cardiovasc Dis*. 6: 147. 1996.

¹⁵ Blanco Molina A, Castro G, Martín D, Bravo D, López Miranda J, Castro P, López F, Fruchart J, Ordovas JM, Pérez Jiménez F. *Am J Clin Nut*. 68: 1028-1033. 1998

¹⁶ López Miranda J, Ordovas JM, Espino A, Marín C, Salas J, López Segura F, Jiménez Perepérez J, Pérez Jiménez F. *Lancet* 343: 1246-1249. 1994.

uno de los primeros grupos en aportar datos que pueden desentrañar la hipótesis de Averroes. Las predisposiciones pueden ser los genes que hacen que distintas personas, con una misma dieta, modifiquen de modo diferente su tasa de colesterol. Ejemplo de ello es lo que sucede con las mutaciones del promotor de una lipoproteína (L-I), que determina que con la misma alimentación que suba el colesterol LDL a unas personas y a otras les permanezca inalterado¹⁸.

Abulcasis recogió de su *Tratado* la existencia de un gran número de aceites, casi todos elaborados con aceite de oliva y dotados de un sin fin de virtudes¹⁹. De hecho hablar de aceite era, para él, sinónimo de medicamento. Como medicamento se utilizaron, además, las ramas de olivo, sus flores, sus hojas y sus cenizas, siguiendo tradiciones latinas o griegas. Y así ha sido durante milenios en la cultura mediterránea. Pero gradualmente la situación ha cambiado. En los años sesenta el aceite de oliva seguía siendo el alimento que más calorías aportaba a la dieta mediterránea de nuestro país. Ahora, sin embargo, este alimento ha pasado a un segundo plano al ser sustituido por las carnes y por otras grasas.

Maimónides nos dejó una sabia sentencia, cada vez más olvidada en un mundo de gran desarrollo tecnológico: *el médico sabio no cura con medicamentos mientras pueda hacerlo con una dieta adecuada*²⁰. Al volverle la espalda al aceite de oliva se le vuelve la espalda a una tradición y a una cultura de muchos siglos. Se olvida así un sabio concepto de salud: el bienestar a través de la dieta. Platón, hace más de dos mil años, pensaba en la mejor alimentación para los ciudadanos de su república²⁰. Su solución era la dieta que hoy llamamos mediterránea. Con ello no sólo quería alimentarlos bien, sino que buscaba su felicidad: *...De esta manera, llenos de gozo y salud, llegarán a una avanzada edad y dejarán a sus hijos herederos de una vida semejante*. Hoy, con el alejamiento de nuestras raíces culturales, puede que estemos andando un camino de difícil retorno. Esperemos que el tiempo haga realidad, en el aceite de oliva, lo que Don Luis María de Arjona, fundador de esta Real Academia, le reconocía a la virtud: su persistencia a lo largo de los siglos²¹:

*Que tú, virtud divina,
los siglos sola vences
y sola, hija del cielo
su eternidad concedes*

¹⁹ Arjona Castro A. *Introducción a la Medicina Árabe Andaluza (Siglos VIII-XV)*. Córdoba. Tipografía Católica. 1989.

²⁰ Platón. *La república o el Estado*. Madrid. Espasa-Calpe. 1996

²¹ Aguilera Camacho, Daniel: "La personalidad del sabio fundador de la Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba". *Boletín de la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba*. XVII, Num. 56, 1946.

AGRADECIMIENTOS

Para la preparación de este trabajo he recibido el inapreciable consejo bibliográfico de los académicos Don Ángel Fernández Dueñas y Don Antonio Arjona Castro. Asimismo, deseo agradecerle su permanente colaboración a los componentes de la Unidad de Lípidos del Hospital Reina Sofía de Córdoba, quienes día a día están dedicando su esfuerzo a la demostración científica de los beneficios para la salud de la Dieta Mediterránea.