

Fuente: [Olive Oil Times](#)



Un estudio realizado por el Dr. Niva Shapira de la Universidad de Tel Aviv (Israel) y Bob Kuklinski de la Universidad Rockstock (Alemania) encontró que el aceite de oliva, rico en antioxidantes, junto con otros componentes de la dieta mediterránea, puede contribuir a la prevención del melanoma maligno, el tipo más peligroso de cáncer de piel.

La investigación demostró que el organismo desarrolla una resistencia a los rayos dañinos del sol debido a los carotenoides. Los carotenoides son pigmentos de color que se encuentran en las frutas y hortalizas tales como sandías, tomates, calabazas y zanahorias. El aceite de oliva también se ha encontrado que puede ser capaz de proteger la piel contra los efectos dañinos de los rayos UV.

El aceite de oliva, que es el único aceite vegetal que se pueden tomar como es, contiene altos niveles de antioxidantes y tiene ácidos grasos monoinsaturados. Los estudios también han demostrado que el aceite de oliva previene las enfermedades del corazón. Se encontró que el aceite de oliva controla los niveles de colesterol malo (LDL), mientras que eleva los niveles de colesterol bueno (HDL). Debido a su contenido de vitamina E, el aceite de oliva también proporciona protección celular contra los radicales libres. El aceite de oliva ayuda en la neutralización de radicales libres, lo que conduce a un riesgo menor de cáncer de colon. El consumo regular de aceite de oliva puede reducir el riesgo de diabetes.

Según el doctor Shapira, el uso de protector solar sigue siendo la mejor manera de prevenir las quemaduras solares y prevenir la piel de los efectos nocivos de los rayos UVA del sol y los rayos UVB. Sin embargo, en una entrevista con el Servicio de Noticias de Pakistán, el doctor Shapira añade que el consumo de aceite de oliva y otros alimentos básicos del Mediterráneo, podría ayudar a contrarrestar el efecto oxidante del sol. Su afirmación se ve reforzada por las estadísticas que muestran que sólo tres de cada 100.000 habitantes de los países del Mediterráneo desarrolla cualquier forma de cáncer de piel. La cifra es baja, especialmente cuando se considera el clima cálido en la región. En Australia, la cifra es de 50 por cada 100.000 habitantes.