

El olivo y su óptimo aceite

D. Puertas

*Olivares y olivares
de loma en loma prendidos
cual bordados alamares.*

Antonio Machado

En el Génesis, 8;10 -11, se dice: «Esperó otros siete días y soltó de nuevo la paloma fuera del arca. La paloma volvió a él al atardecer y he aquí que traía en su pico una ramita verde de olivo, por donde conoció Noé que las aguas se habían retirado de la tierra». La oliva es símbolo de misericordia, como significó este ramo que llevó la paloma al arca.

En el antiguo y nuevo Testamento hay bastante referencias al olivo.

En Grecia el cultivo del olivo fue consagrado como símbolo de la fecundidad, de la sabiduría, de la paz y de la victoria. Las coronas de olivo honraron las frentes de los ganadores de los juegos de Olimpia. A Júpiter lo coronaron con un ramo de olivo para significar que era el autor de todos los bienes. A Mercurio le ponían un ramo de olivo en la mano, por señal del estudio de la agricultura. Dedicado a la diosa Atenea, la virgen inteligente que Fidias labró en oro y marfil para el Partenón de Atenas.

El célebre poeta gaditano Coghuela, tratadista de agricultura, filósofo y también astrónomo, años antes de Cristo, en su formidable tratado «Los doce libros de Agricultura», dedicó gran atención a los temas de cocina y expuso ampliamente las beneficiosas propiedades del aceite de oliva.

El aceite de oliva, según San Ambrosio y el Doctor Melifluo, alimenta, luce, y mitiga —como medicina— dolores y enfermedades.

El ramo de oliva es emblema de paz, en tanto que el árbol simboliza prosperidad. «El olivo es el primero de todos los árboles», así lo define la botánica y sus motivos tendrá.

Dice Azorín: «No creo que ningún árbol supere al olivo en dadivosidad. Nos da aceite para la luz, alimento y medicina; aceitunas para la mesa, madera para la construcción, leña para el hogar, erraj para el brasero; la corteza y las hojas se pueden usar, según los naturalistas, como medicamentos amargos, astringentes y febrífugos».

Los cocimientos de sus hojas se han empleado como antihipertensivos y el ramón del olivo sirve de alimento para muchos animales, en verde o en seco.

Su longevidad supera los dos mil años, en Getsemaní siguen los mismos olivos que embebieron el sangriento sudor que derramó la frente de Cristo.

En la «Historia del obispado de Guadix y Baza», del doctor Don Pedro Suárez, en el año 1696 dice así: «El profeta David simbolizó la felicidad y alegría en el óleo, fruto de la oliva. El Espíritu Santo es llamado óleo de gracia en las Divinas Letras y el nombre de Jesucristo es comparado al óleo efundido... La cristiandad en cuya Iglesia Universal el óleo, fruto de la oliva, sirve en los sacramentos del bautismo, confirmación, orden sacerdotal y extrema unción... Además, para consagrar obispos,

Palabras clave: Olivo. Aceite de oliva.

Fecha de recepción: Mayo 2004.

Seminario Médico

Año 2004. Volumen 56, N.º 3. Págs. 97-98

iglesias y aras, bendecir pilas bautismales, ungir cálices y patenas, sacerdotes, reyes y príncipes, según establece el Derecho Canónico».

El gran escritor irónico Don Julio Camba, acababa así uno de sus artículos: «Permítasenos elogiar el aceite de oliva como excipiente para freír. Los fritos andaluces de pescado, por ejemplo, son una cosa perfecta y no hay, no ha habido ni habrá nunca en el mundo cocina que los iguale».

El Profesor Grande Covián, coordinador científico del I Congreso Oleícola Internacional, se afanó en demostrar cómo el aceite de oliva reduce la mortalidad coronaria. Afirmaba que ciertos componentes de la dieta humana, como el aceite de oliva y el azúcar, disminuyen las cifras de colesterol en sangre. También se han afanado en este sentido, entre otros, los Doctores Balaguer Vintró, Carmena Rodríguez, Oya Otero y mi pariente Dr. D. Francisco Jiménez García, gran especialista en Nutrición, y muchos más.

Es preciso concienciar la población española del beneficioso efecto del consumo del aceite de oliva crudo en la alimentación, si es virgen tanto mejor. Cuán sabroso y saludable es un desayuno de tostadas con aceite, acompañadas de fruta, zumos o leche. La típica y muy olvidada dieta mediterránea, legumbres, hortalizas, verduras, frutas, pescados y carnes, sin abusar de las que sean grasas, friendo y aderezando, siempre que sea posible con el óptimo aceite de oliva, es lo ideal para prevenir el excesivo número de enfermos cardiovasculares, con una media de cuatrocientas muertes diarias.

Menos medicación y mejor alimentación. Una correcta dieta evita cifras altas de colesterol e hipertensión, factores de riesgo que pronto o tarde conducen a la enfermedad cardiovascular. Una racional dieta es lo mejor para disminuir la escalofriante cifra de muertes diarias por esta plaga.

En Peal de Becerro, por los años sesenta un agricultor aseveraba sabiamente de la necesidad de consumir aceite de oliva: «Tenemos a nuestro servicio muchas máquinas y motores, esos artefactos necesitan con frecuencia el engrase para un buen funcionamiento, la falta de grasa origina graves perjuicios; nosotros necesitamos engrase a diario y qué mejor para ello que el aceite de oliva que por suerte lo tenemos al alcance de la mano aunque no tomamos todo el que es preciso».

La bondad de este aceite radica en su elevado contenido en ácido oleico, grasa insaturada altamente beneficiosa en la prevención de la grave enfermedad evitando la formación de las placas ateromatosas en las que influyen las altas cifras de colesterol, que desciende con la ingesta de aceite de oliva sin ningún efecto secundario, cosa que no ocurre con mucha de la medicación hipolipemiante.

Es fundamental hacer una correcta alimentación para evitar la fuerte medicación, a veces agresiva. ◀

Domingo Puertas Jiménez, de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas.
