

## ¿Por qué se refina el aceite?

Los aceites vírgenes, como hemos visto, son saludables. Tienen numerosos nutrientes importantes, en especial los fosfolípidos, transportadores seguros del fosfato para numerosas funciones vitales de las células. También contienen lecitina, colina, inositol,  $\beta$ -caroteno, vitamina E, los ácidos grasos esenciales omega tres y omega seis; y muchos otros nutrientes.

Pero los aceites vírgenes tienen un problema: se vuelven rancios al contacto con la luz, el oxígeno del aire y el calor. Su sabor se torna desagradable y a nadie se le ocurriría usarlos como alimento.

El proceso de refinación elimina el olor y el sabor desagradables del aceite. Pero al mismo tiempo, también le arrebató todos los nutrientes. Es una coincidencia que la industria química farmacéutica fue la creadora de los procedimientos de refinación de aceites, vende los insumos necesarios a los industriales refinadores de aceite y también se asegura, al empobrecer este alimento, que todo consumidor de aceite refinado se enferme por las tantas carencias de las cuales va a padecer.

## ¿Cómo se refina el aceite?

Cuando las semillas llegan a la fábrica lo primero que reciben es un tratamiento de limpieza y descascarillado. Luego las almendras son tostadas, para que aflojen más fácil el aceite, y son sometidas a presión. Este método se conoce como "expeller". Algunos aceites son presionados sin tostar, se conoce como extracción en frío, pero si el primero produce algo más de un 30% de rendimiento, la presión en frío da menos rendimiento. La mayor parte del aceite se queda en la "torta" de semillas. El industrial desea extraerlo todo, el cien por ciento. Por eso, recurrirá a otro método, la *extracción por disolventes*, la cual consiste en añadir gasolina (tipo hexano) a las semillas trituradas y proceder de nuevo a la extracción.

El aceite con gasolina es sometido a alta temperatura. Ya vimos que el calor produce los ácidos grasos trans, que no permiten al organismo fabricar prostaglandinas y otras sustancias. 150° C de temperatura terminan dañando al aceite. Pero esto es necesario para evaporar la gasolina y reciclarla.

Se recupera la gasolina, se obtiene aceite por una parte; y por otra una materia seca, donde viajan las fibras, proteínas, vitaminas y numerosos minerales, esta materia seca se usará en la elaboración de alimentos concentrados para animales.

El aceite será sometido ahora a tratamientos químicos y físicos donde, además de perder el color el olor y el sabor, también perderá los más valiosos nutrientes que el organismo requiere para tener SALUD.

En la "degomación", por ejemplo, eliminan la lecitina, un protector del estómago contra gastritis y úlceras. También se pierde clorofila, calcio, magnesio, hierro y cobre. En relación con el cobre diremos que este elemento es escaso en los alimentos. Las semillas oleaginosas son su fuente principal y es necesario para que la elastina, una proteína de las arterias mantenga a éstas elásticas y sanas. Su ausencia produce arterias resistentes a la elongación y esto es la principal causa de la hipertensión arterial. También el cobre, junto con los bioflavonoides y la vitamina C de las frutas cítricas ayuda a que el organismo fabrique colágeno de alta calidad. Esta proteína es la que nos mantiene jóvenes, con piel, articulaciones y huesos sanos.

En la siguiente etapa eliminan, entre otras sustancias, a los **fosfolípidos**. Las principales sustancias transportadoras del fosfato, necesario para la síntesis del ADN, el ATP y numerosas sustancias vitales más. Además, **gracias a los fosfolípidos, el fosfato llega indemne hasta los huesos**, para combinarse con el calcio y aumentar la dureza de los huesos y evitar la osteoporosis.

En otra etapa, además de decolorar el aceite, le eliminan el  **$\beta$ -caroteno**, un nutriente protector contra el cáncer de estómago, útero y mamas. También el  $\beta$ -caroteno es el precursor de la vitamina A y de la mielina, sustancia que se necesita para la conducción nerviosa y evitar “corto circuitos” entre los nervios. El  $\beta$ -caroteno protege las glándulas mamarias de deterioros y fibrosis.

Por último, en la etapa de desodorización, el aceite es sometido a químicos potentes y 280 grados C de temperatura durante una hora, con lo cual se destruye la **vitamina E**, que tiene propiedades antioxidantes, anticáncer, antiabortivas y evita el envejecimiento. Después viene la adición de preservativos (aceites minerales derivados del hidrocarburo tolueno, para que no se vuelva a enranciar o cambie de color mientras está en el supermercado. **BHT: Hidroxi tolueno butilado; BHA: Hidroxi anisol butilado; TBHQ: Terbutil hidroquinona**. Estos preservativos y todo el tratamiento químico industrial que reciben los aceites les concentran una sustancia cancerígena que hasta ahora se había encontrado sólo en el cigarrillo: el  **$\alpha$ -benzopireno**. Para transformar el aceite en margarina, lo hidrogenan, de manera que TODAS las instauraciones de los ácidos grasos van a desaparecer.

¿Por qué el aceite de maíz es el peor, al revés de cómo lo presenta la propaganda comercial?

Hay varias razones: Presenta mayor nivel de peróxidos. Lo cual significa que el ácido linoleico u omega 6, está dañado y es tóxico. Para quitar la peroxidación se utiliza calor, lo cual convierte una sustancia importante y esencial para la salud (el ácido linoleico) y otros ácidos grasos insaturados en otras completamente inútiles y dañinas: los ácidos grasos “trans”. Además, Es falso que sea aceite de maíz al cien por cien, por cuanto del corazón del maíz sólo se obtiene un 4% de aceite. ¿Qué otros aceites contiene el “aceite de maíz”? Tiene aceite de algodón, de soya y de otros vegetales, algunos de ellos, como el algodón, contienen ácidos grasos cíclicos, naturalmente tóxicos, más otros contaminantes provenientes de las fumigaciones que se realizan al cultivar estas semillas. En resumen, en el aceite de maíz encontramos por lo menos:

- El más alto nivel de peróxidos
- Venenos de la agricultura
- Ácidos grasos tóxicos
- Benzopireno (cancerígeno)
- Radicales libres (cancerígenos)
- Antioxidantes artificiales (altamente cancerígenos)

#### **OJO CON EL ACEITE DE OLIVA:**

En agosto del 2001, el aceite de oliva refinado fue prohibido en todos los países de la Comunidad Europea. Pocos días después, el aceite de oliva bajó de precio en Venezuela y el resto del mundo. Algunos meses después, comenzaron a aparecer artículos de revistas y periódicos donde algún cardiólogo de renombre habla de las maravillosas bondades del aceite de oliva para el corazón. Tenemos que estar alertas, pues el aceite de oliva sano es el “virgen”, es decir el que no ha pasado por ninguna

refinación. Pero, tener claro que el aceite de oliva carece de los ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6). Tampoco es el que tiene la máxima concentración de vitamina E, protectora del corazón. Sí tiene clorofila y algunos nutrientes importantes. Pero los negocios, son los negocios... ¿Quién nos garantiza, además, que el aceite de oliva "extra virgen", que compramos más caro, no sea chimbo?

¿Ya leyó "*La Verdad sobre la Osteoporosis*"?.

Autor: este servidor, Germán Alberti.

Todavía quedan algunos ejemplares.

Pedidos directamente al autor (dedicados y autografiados) Precio, **12 dólares** (al cambio del día) más gastos de envío. Pedidos: 58251-2628697. o escríbame al e mail:

[vivinat2001@hotmail.com](mailto:vivinat2001@hotmail.com)

Muy pronto circulará la 2ª edición de LAS LEYES DE LA SALUD. Pedidos a Editorial Júpiter en Caracas, Venezuelapor los teléfonos: (58-212)5717212, 5753684, 5763302, 5722281

e-mail: [ventas@jupiter-e.com](mailto:ventas@jupiter-e.com) sitio WEB: [www.jupiter-e.com](http://www.jupiter-e.com)