

¿Se puede afirmar que el aceite de oliva es saludable?

Vicente Rodríguez Fuentes. Abogado especializado en derecho agroalimentario

PUES no. Y no es que el aceite de oliva no sea saludable, sino que no se puede decir que lo sea en su publicidad o etiquetado. Al menos en Europa ya que –paradójicamente– en los Estados Unidos no sólo se puede afirmar que el aceite de oliva es saludable, sino también que su consumo reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Como el aceite de oliva que se vende en los EEUU es el mismo que se vende en Europa (y en ambos casos, es en gran parte español), la diferencia se explica por las distintas legislaciones que regulan la presentación y etiquetado de los alimentos.

La cuestión es más que semántica. De hecho, es muy importante. Es un argumento de ventas de primer orden decir que un producto es saludable, que mejora una función del cuerpo o que reduce el riesgo de padecer una enfermedad. Los alimentos que así se presentan tienen un mercado cada vez mayor y son productos de gran valor añadido. El consumidor está dispuesto a seleccionar y pagar más por aquellos alimentos que le

parecen más sanos. En el caso del aceite de oliva, dada la incidencia de las enfermedades cardiovasculares en nuestras sociedades y la preocupación que dichas enfermedades despiertan, la posibilidad de que el producto sea vendido con estas virtudes le abre grandes expectativas. Casi todos los días aparecen noticias en la prensa referente a enfermedades cardiovasculares y a la incidencia, positiva y negativa, que en ellas tienen los hábitos alimenticios de las personas.

El aceite de oliva es una grasa y las grasas son necesarias para nuestra alimentación. Son la principal fuente de energía del cuerpo y ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E, K y los carotenos. Como ingrediente de los alimentos, las grasas proporcionan sabor, consistencia y estabilidad. Sin embargo las grasas, consumidas en exceso, tienen una serie de efectos perjudiciales ya que pueden provocar obesidad y, además, algunas de ellas elevan el nivel de colesterol “malo”, incidiendo así en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Precisamente el



OLIVA. Aceite sobre tostada

consumo de aceite de oliva no produce este efecto y puede sustituir el consumo de otras grasas. Así lo han interpretado las autoridades americanas que admiten que se pueda presentar al aceite de oliva como cardiosaludable.

Sin embargo, la legislación europea no permite, actualmente, este tipo de alegaciones y, lo que resulta más llamativo, la normativa que se encuentra a punto de entrar en vigor, puede incluso excluir al aceite de oliva de la cate-

goría de alimentos que se pueden anunciar como saludables.

Hasta ahora, la Unión Europea ha prohibido que la presentación o publicidad de un alimento haga referencia a que su consumo reduce el un riesgo de padecer enfermedad, y existe una cierta indefinición respecto a qué características saludables se pueden predicar de un alimento. La actual normativa española es incompleta y, como la europea, claramente desfasada respecto a las nuevas tendencias en el comercio de alimentos. Por ello, encontramos que se pueden anunciar productos que reducen el colesterol, por que el colesterol no es una enfermedad, pero no se puede decir que la ventaja que presenta la reducción del colesterol es su incidencia sobre las afecciones cardiovasculares, que es lo que en el fondo interesa al consumidor.

Esta situación pretende ser remediada por la propuesta de Reglamento europeo sobre las alegaciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos, cuya entrada en vigor parece inminente. Esta propuesta contiene un aparta-

do muy polémico, referido a los llamados perfiles nutricionales, que son una serie de características previas que debe reunir un alimento para que se pueda incluir en el grupo de los saludables. Esta calificación excluiría a un gran número de alimentos, que por su alto contenido en azúcar o grasas se convierten así en alimentos “malos”, cuando casi todos los científicos coinciden en que no hay alimentos buenos o malos, sino dietas buenas o malas.

Así planteadas las cosas en la propuesta de Reglamento, existe el riesgo de que el perfil nutricional del aceite de oliva, al ser una grasa, impida su presentación como producto saludable. El Reglamento contempla la posibilidad de excepciones, que se podrán solicitar durante los dos años posteriores a su entrada en vigor. Pero por ahora no está nada claro si el aceite de oliva será uno de esas excepciones, ni qué dificultades encontrará el aceite de oliva para ser presentado como saludable, o que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades. En Europa, ya que en Estados Unidos no hay este problema.