

Aceitunas probióticas para combatir intolerancias alimenticias y mejorar la salud

LOCALIZACIÓN: Jaén

DURACIÓN VTR: 1'41''

RESUMEN: El primer paso para aliñar las aceitunas de mesa es ponerlas en agua con sal. Así pierden amargor. Un equipo de la Universidad de Jaén ha descubierto que durante ese proceso se potencian las propiedades probióticas del fruto del olivo, es decir, que se convierte en un alimento funcional que mejora la digestión, especialmente en las personas con intolerancias. La investigación sigue para buscar otras ventajas frente a la diabetes y enfermedades neurológicas.

VTR

Este es el primer paso para aliñar las aceitunas, ponerlas en salmuera, agua con sal. Mientras fermentan dejan de amargar. En este laboratorio de la Universidad de Jaén han demostrado que ese proceso hace que proliferen bacterias de tipo láctico con propiedades probióticas que mejoran la digestión.

Hikmate Abriouel
Microbióloga Universidad
de Jaén

"Una vez ingeridas, con la aceituna fermentada, van a instalarse en el intestino y van a producir efectos beneficiosos"

Entre esos efectos se encuentra

Hikmate Abriouel
Microbióloga Universidad de Jaén

"Evitar las infecciones microbianas causadas por bacterias patógenas como Escherichiacoli, salmonela, listeria, también mejorar la digestibilidad de la lactosa, porque estas bacterias degradan la lactosa"

Su resistencia a la acidez o la bilis y su origen vegetal aportan mejoras a la salud de cualquier persona, especialmente a quienes tengan intolerancia a lactosa o sigan una dieta vegetariana. Suman así efectos beneficiosos a otros ya conocidos.

Blas Palacios
Fabricante de Aceitunas de Mesa

Conocemos las diferentes propiedades de la aceituna en sí que tienen un alto contenido en fibra, en omega tres y son bastante saludables (...) y de hecho las utilizamos a la hora de la venta del producto porque son cualidades que el consumidor busca hoy en día.

El tipo de aliño o de aceituna no altera esas propiedades.

Hikmate Abriouel
Microbióloga Universidad de Jaén

Estas bacterias están presentes desde el inicio hasta el final de la fermentación (...) solamente que la final del proceso de la fermentación van a estar en gran cantidad.

La cantidad recomendada por las autoridades sanitarias: 25 gramos o 7 aceitunas al día, asegura esos beneficios. La investigación continúa buscando otras ventajas como alimento funcional ante enfermedades neurológicas o la diabetes.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico info@historiasdeluz.es