



Olivolja har dokumenterade egenskaper som påverkar din hälsa positivt

För dig som är intresserad av att ta del av de vetenskapliga studier som refereras i texten nedan finns hänvisningar till artiklarna inom parentes. Artiklarna anges i högerspalten och du hittar dem lätt på nätet med hjälp av Google.

Den globalt ökande fetman över de senaste åren har satt fokus på kostrekommendationer. Mängd och typ av fett, mättat eller omättat fett, som är bäst för folkhälsan har livligt debatterats. Idag förespråkar näringsforskare omättat fett, det vill säga vegetabiliska fleromättade fettsyror och enkelomättad oliv- eller rapsolja före mättat fett från mejeriprodukter eller kött.

De positiva egenskaperna i olivoljan tillskrivs företrädesvis de enkelomättade (oljesyra) och fleromättade (linolsyra, linolensyra) fettsyror och substanser med antioxidativa effekter, bla vitaminer. En olivolja med låga halter av fria fettsyror (oljans syrahalt) och lågt peroxidvärde talar för en olja med hög kemisk stabilitet och parallellt med det också ett innehåll av substanser med antioxidativa egenskaper.

Vetenskapliga studier har visat att ”medelhavskost” har flera positiva hälsoeffekter (1, 2). En stor europeisk studie har visat på att olivolja, som oberoende faktor i ”medelhavskost” är relaterat till lågt blodtryck (3).

Vidare, är det visat att olivolja har en antiinflammatorisk effekt (4,5) och att omättade fettsyror som oljesyra, linolsyra och linolensyra sänker kolesterol i blodet (6). I vegetabiliska oljor finner man höga halter av växtsteroler och den kolesterolsänkande effekten av växtsteroler (7) förstärks av en kombination med kolesterolsänkande medicin (8).

Att använda olivolja i matlagning, som dressing och vid brödbak reducerar risk för hjärninfarkt i ett äldre patientklientel (9) och en hög olivoljekonsumtion har också visat på en minskad risk för hjärtinfarkt (10), förlängd överlevnad efter genomgången hjärtinfarkt (11) och en positiv effekt på halsartärens blodkärlsstruktur (12).

En systematisk översikt av 19 stycken genomförda observationsstudier, inkluderande totalt 13 800 patienter och 23 340 kontroller, indikerar att olivolja har en skyddande effekt på cancerrisk med starkast effekt för bröstcancer och cancer i matsmältningskanalen (13).

På nätet under Livsmedelsverket och Läkemedelsverket finner man ett flertal råd och rekommendationer publicerat med fokus på kostrådgivning, icke-farmakologisk och farmakologiska behandling som profylax mot bland annat hjärt-kärlsjukdomar.

REFERENSER

1. **Trichopoulou A et al.**
Diet and overall survival in elderly people. *BMJ* 1995; 311:1457-1460
2. **Lopez-Miranda J et al.**
Olive oil and health. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2010; 20:284-294
3. **Psaltopoulou T et al.**
Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Am J Clin Nutr* 2004; 80:1012-1018
4. **Lucas L et al.**
Molecular mechanisms of inflammation. Anti-inflammatory benefits of virgin olive oil and the phenolic compound oleocanthal. *Curr Pharm Des* 2011; 17 (8):754-68
5. **Beauchamp GK et al.**
Phytochemistry: ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. *Nature* 2005 Sep 1; 437 (7055):45-6.
6. **Scrapnel WS et al.**
Diet and coronary heart disease. *Med J Aust* 1992; 156: S9-16.
7. **Ellegård et al.**
Växtsteroler i vanliga livsmedel sänker serumkolesterol. *Läkartidningen*. Nr 1–2 2006 volym10, sid 28-33.
8. **Jenkins DBA et al.**
Direct comparison of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods with a statin in hypercholesterolemic participants. *Am J Clin Nutr* 2005; 81:380-7
9. **Samieri C et al.**
Olive oil consumption, plasma oleic acid, and stroke incidence. *Neurology* 2011; 77:1-1.
10. **Fernandez-Jarne E et al.**
Risk of non-fatal myocardial infarction negatively associated with olive oil consumption. *Int J Epidemiol* 2002; 31: 474-480.
11. **Barzi F et al.**
Mediterranean diet and all-causes mortality after myocardial infarction. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57: 604-611.
12. **Buil-Cosiales P et al.**
Carotid intima-media thickness is inversely associated with olive oil consumption. *Atherosclerosis* 2011;219 (1):158-62.
13. **Theodora Psaltopoulou T et al.**
Olive oil intake is inversely related to cancer prevalence: a systematic review and metaanalysis of 13800 patients and 23340 controls in 19 observational studies. *Lipids in Health and Disease* 2011, 10:127