

**ACEITE DE OLIVA. HIPERTENSIÓN.** Buenas relaciones entre consumo de aceite de oliva y reducción de la hipertensión. Así lo demostró una investigación italiana sobre pacientes hipertensos cuyas dietas normales incluían un 34% de calorías de grasas, con un 11% de grasas saturadas. Se les recomendó seguir durante seis meses una dieta con un total de 26% de calorías procedentes de grasas, con un 6% de grasas saturadas. La mitad de ellos utilizaron como fuente principal de lípidos el aceite de oliva virgen. El otro 50% en lugar de aceite de oliva consumieron aceite de girasol. Los primeros lograron un descenso mucho más acusado en la presión arterial que los segundos, de modo que a la mayoría de los consumidores de aceite de oliva, al cabo de los seis meses, se les hizo disminuir o suprimir sus medicamentos para reducir la tensión.