

# Las vitaminas del aceite de oliva

Es evidente que el hombre civilizado se encuentra muy lejos de la alimentación natural para la que fué creado. El constante progreso nos ha transformado en seres delicados y la civilización ha ido poco a poco limpiando a nuestros alimentos de todas las impurezas que les acompañaban, hasta el punto de que el eminente químico Berthelot pudo decir que habría de llegar el día en que la alimentación del hombre podría hacerse con unas simples pastillas comprimidas.

El descubrimiento de los microbios y la noción de que el calor los destruía trajo como consecuencia el que todos los alimentos fuesen sometidos a cocción. En el afán de blanquear nuestro pan cotidiano, se ha despro-

visto a la harina de los elementos más ricos en vitaminas. Se ideó extraer el azúcar de las plantas, para ofrecerla en terrones. Las frutas se nos presentan convertidas en jarabes. Y todo es cocido, hervido o calentado, sin que en la mayor parte de los casos nos sea dable ingerirlos en su estado nativo. Análoga cosa ocurre con el aceite de oliva, que, a fuerza de purificaciones, suele acabar por ser sustituido el verdadero aceite puro de oliva por una substancia grasa sin sabor, olor ni color, ni ninguna de sus maravillosas cualidades alimenticias.

Y esta forma de alimentarnos, que tiene sus ventajas, no deja de contar, de igual manera, con grandes inconvenientes, y entre éstos figuran las enfermedades que los mé-

dicos denominamos «enfermedades por carencia», es decir, enfermos a los que les falta ese algo de las plantas vivas que los antiguos calificaban de *quid divinum*, y los médicos actuales denominamos con la palabra *vitaminas*. Y esas enfermedades son: el escorbuto, el raquitismo, el beri-beri, la pelagra, la exoftalmía, la esterilidad...; enfermedades conocidas desde largo tiempo y cuya causa ignorábamos, aunque de una manera empírica se había logrado encontrar el tratamiento justo y eficaz de algunas de ellas.

El concepto vitamina es muy reciente. Es algo imponderable, invisible, que el sol deposita sobre las plantas para que puedan servir de alimento a los animales, sin el cual no puede conservarse la salud, y cuya acción es tan enérgica que sólo una millonésima de gramo puede curar al enfermo.

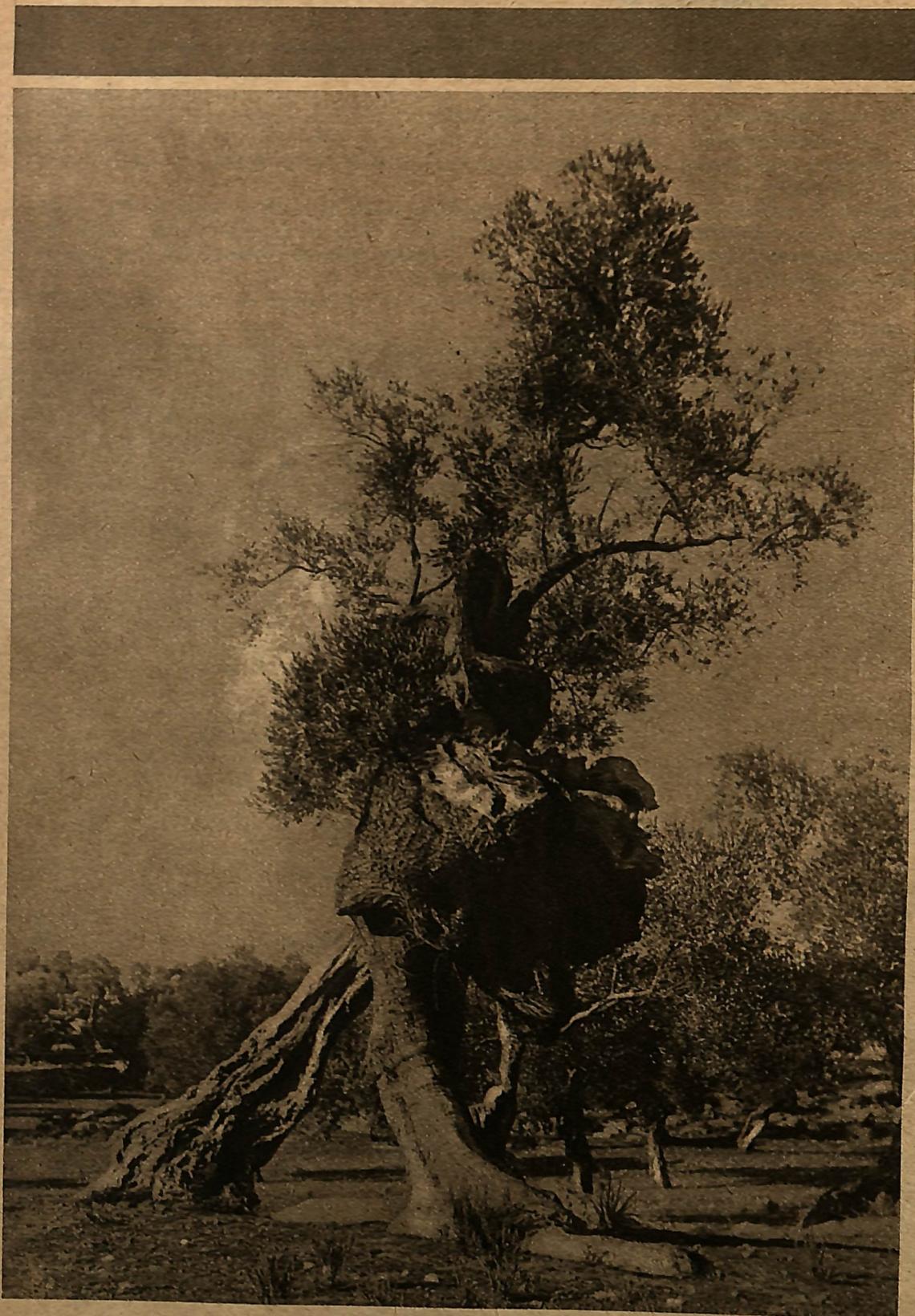
Nuestro organismo no puede elaborar las vitaminas que le son indispensables para la vida, ni tampoco almacenarlas, sino en reservas muy débiles. En determinadas circunstancias, que no son constantes, pueden necesitarse mayores cantidades de vitaminas. Por ejemplo, en el período del crecimiento son necesarias en más cantidad, y durante la gestación y lactancia la mujer está necesitada de un considerable suplemento de ellas como consecuencia de las especiales exigencias del feto, y más tarde, durante la lactancia, si el hijo es amamantado por la madre.

Puede decirse que existen dos grupos de vitaminas perfectamente identificadas, y de las que han sido cuidadosamente estudiados su papel y sus propiedades. La dosificación en los distintos alimentos es muy variable, y substancias alimenticias consideradas muy nutritivas, como ocurre con el azúcar y el chocolate, no contienen indicios de ellas, mientras que, por el contrario, el limón, la naranja y el aceite de oliva las contienen en gran cantidad.

Las vitaminas se designan con letras, que corresponden a determinadas propiedades. La vitamina A, por ejemplo, es la que necesita el organismo para asegurar su normal crecimiento y desarrollo. Es una vitamina poco estable y que se destruye fácilmente por el calor o por la oxidación, produciendo una disminución de la resistencia a las infecciones.

La vitamina B, necesaria para la asimilación de los azúcares, bombones y pasteles, es de mayor resistencia física y química, y se ha comprobado la relación existente entre la presencia de las úlceras gastroduodenales y la falta de esta vitamina.

La vitamina C, precisamente la antiescorbútica, cuya composición química o cuya estructura ha sido recientemente descubierta por el doctor Micheel, de Goetinga, es la más delicada y la que por su falta de estabilidad ha dado lugar al crédito de inestables de que gozan estos compuestos. Es particularmente sensible a la oxidación y a la temperatura ordinaria; el aire atmosférico la destruye rápidamente. Los medios alcalinos y el calor acentúan esta fragilidad, y, por el contrario, un medio ácido favorece su estabilización. Se contiene en gran cantidad en el jugo de limón, hasta el punto de que la adición de este jugo a las conservas de tomate y de confituras hace persistir una gran parte de las vitaminas que contienen estos productos en estado de frescos, a



La longevidad extraordinaria del olivo está demostrada con este ejemplar milenario de Mallorca

pesar de la temperatura relativamente elevada a que han de ser sometidos para conservarlos.

La falta de vitamina C da lugar a la inmediata aparición en el organismo a esa terrible enfermedad que se llama escorbuto, enfermedad que el hombre vegetariano del Paraíso Terrenal no pudo conocer. Hace dos mil años que esta enfermedad fué descubierta por Hipócrates, suponiéndose que durante su crucero alrededor del Mediterráneo, en aquellos tiempos en que la navegación había de hacerse a remo o a vela, es decir, muy lentamente, pudo hacer su aparición ante la falta de alimentos frescos. La Armada alemana del Rhin, según Plinio, también fué atacada de este mal. Lo mismo que la de San Luis en Egipto durante la Octava Cruzada, y durante todo el siglo XV la vemos citada en todos los libros de a bordo. No son menester más que dos o tres meses de régimen carenciado, esto es, privado de vitaminas C, para ver aparecer esa terrible afección. Los soldados en campaña, las ciudades sitiadas, lo mismo que los navegantes de largas travesías marinas, han sufrido las consecuencias de la falta de esa vitamina. Cuando Jacques Cartier fundó Montreal, sus tropas fueron diezmadas por el escorbuto, y los que se salvaron fué porque los salvajes les dieron a comer verduras y frutas.

La experiencia se concretaba en 1734 con las siguientes palabras de Bachstorn, citadas por el doctor Ghislain Houzel en un notable artículo publicado en la revista francesa *Guerir*: «En todos los sitios donde los individuos no pueden consumir frutas o legumbres verdes no tarda en aparecer la afección, cualquiera que sea el suelo, el clima o la edad de los individuos.»

Y aparecen entonces las hemorragias de las encías y a lo largo de todo el tramo intestinal. Los dientes caen sin esfuerzo, mas no sin dolor; pero quedan las encías terriblemente tumefactas; las articulaciones de todo el cuerpo se hinchan, y los mismos huesos duelen de un modo insoportable, mientras que el enfermo, invadido progresivamente de una fatiga extrema, se deja morir lentamente, sin intentar defenderse ni aun de agresiones violentas. Estos enfermos reaccionan rápidamente y se curan en su mayoría en cuanto se les somete a un régimen alimenticio de frutas frescas, de naranjas y limones.

En los niños se da frecuentemente esta afección, descrita admirablemente por Barlow, entre la edad de los seis y los ocho meses, cuando se les ha sometido a una alimentación con leche desvitaminada. Padecen una gastroenteritis, y lo mismo que en los marineros, se hinchan sus articulaciones y se quejan con gritos constantes, sufriendo hemorragias gingivales y rectales, a veces muy profusas. Y es que, por miedo a los microbios, las madres que no pueden lactarlos a su pecho les suministran alimentos constantemente cocidos, y la leche la hierven, y lo mismo hacen con las papillas farináceas. El jugo de naranja, de limón o de uvas, agregados en pequeña cantidad a cada toma alimenticia, les salva de sus padecimientos.

La vitamina D es la antirraquítica, enfermedad acaso de las más interesantes de la patología infantil, que produce esas piernas en paréntesis que sólo a la vista nos torturan el espíritu; ese desarrollo anormal de los cartílagos, en los que no llega a calcificar el hueso, en los que faltan la cal y el fósforo necesarios para consolidar su esqueleto. Esta vitamina se encuentra en gran cantidad en el hígado del bacalao, y por eso la experiencia, antes que la ciencia, hizo dar a los niños raquíticos el aceite de hígado de bacalao.

Las vitaminas P de la pelagra y la E, o de la reproducción, gozan de una resistencia

extraordinaria, hasta el punto de que esta última, sometida a la temperatura de 250 grados, no sufre apenas alteración en sus propiedades.

Todas las vitaminas pueden ser divididas en dos grandes grupos. Unas que se disuelven en el agua, denominadas simplemente vitaminas, y que son la B o antineurítica; la C, o antiescorbútica o hemotrófica; la D, o estimulante del crecimiento de la levadura, y la P, o antipelagrosa, y otras que se disuelven en las substancias grasas, que reciben el nombre de vitasterinas o vitasteroles, entre las que figuran la A, o antixeroftálmica; la E, o antirraquítica, y la F, o reproductiva.

Y son precisamente las vitaminas A, E y F las que se contienen principalmente y en considerable cantidad en el aceite de oliva. Hasta el punto de que en un notable trabajo del señor Sánchez Gerona asegura haber demostrado que el aceite de oliva puro contiene más vitaminas que el de hígado de bacalao claro.

Legiones de sabios de todo el mundo laboran constantemente en pro del esclarecimiento de las nebulosidades científicas que todavía envuelven estas cuestiones. Hace poco

fué el doctor Micheel, de Goetinga, el que lograba dar a conocer la constitución química o biológica de la vitamina C, como antes otros investigadores habían demostrado que irradiando con luz ultravioleta—esa especie de sol artificial ideado por el hombre—determinados productos, como el aceite de oliva, aumentaban considerablemente su poder vitamínico, y así ha sido logrado el más eficaz tratamiento de esa terrible enfermedad que se llama raquitismo.

Por lo que respecta al aceite de oliva, que es el punto principal de nuestro trabajo de hoy, ya hemos dicho en alguna ocasión, y lo repetimos hoy, que sería de gran interés el proseguir y ampliar los estudios acerca de su riqueza en vitaminas, estableciendo y dotando suicientemente laboratorios biológicos en donde puedan llevarse a cabo trabajos de gran severidad científica acerca de estos problemas de tanta importancia en los problemas cotidianos de la alimentación y de la terapéutica, especialmente para España, principal productora de aceites en el mundo, que debe ser la que marque la ruta a seguir en el avance de la Ciencia.

DOCTOR BENITO DE OBULCO



He aquí otro olivo milenario de Mallorca que aun produce sabroso fruto, cuyo aceite es muy rico en vitaminas