

## **Alegaciones saludables reconocidas por la EFSA**

### **1. Polifenoles del aceite de oliva.**

El texto autorizado dice “los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de lípidos de la sangre frente al daño oxidativo”.

Para el uso de esta declaración hay que justificar documentalmente que el AO contiene un mínimo de 5 mg de hidroxitirosol y sus derivados, por 20 g de AO. Además, se debe informar al consumidor de la ingesta diaria para la obtención del beneficio declarado (20 g de AO).

Esta declaración es exclusiva para el Aceite de Oliva Virgen Extra.

### **2. Ácido Oleico.**

El texto autorizado indica “la sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El ácido oleico es una grasa insaturada”.

Esta declaración puede ser utilizada por cualquier aceite que tenga alto contenido en ácido oleico.

Para el uso de estas declaraciones es necesario que al menos un 70% de los ácidos grasos presentes en el producto procedan de grasas insaturadas y dichas grasas aporten más del 20% de valor energético del producto.

Otra declaración nutricional asociada al contenido de ácido oleico es “se ha demostrado que la sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta disminuye/reduce el colesterol en sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias”.

La norma contempla la posibilidad de incluir en la información comercial una declaración general no específica sobre los beneficios para la salud, con la condición de que estas declaraciones generales vayan siempre acompañadas de su declaración nutricional específica.

Para el caso del ácido oleico “el ácido oleico disminuye el colesterol en sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias”, por ejemplo.

Para el uso de estas declaraciones la norma establece una serie de requisitos, como la necesidad de indicar la importancia de una dieta variada y equilibrada o la cantidad de alimento requerido para obtener el efecto beneficioso, entre otros.

### **3. Vitamina E**

La declaración dice “la vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”.

El producto deberá contener 1,8 mg por 100 ml de producto. Esta declaración no es exclusiva de los aceites de oliva, pero podría reforzarse con el efecto de los polifenoles, convirtiendo al aceite AOV en un producto singular. También se puede utilizar la frase “fuente de vitamina E”, incluso el término “natural”. En función del contenido de vitamina E, se puede indicar que el alimento posee “alto contenido en vitamina E” ó “alto contenido natural de vitamina E” si el contenido de vitamina E es superior a 3.6 mg/ml de AOV”.