

## Journée mondiale du cœur (29/09) : Aidez à garder votre cœur en bonne santé grâce à l'huile d'olive d'Europe

Envie de déguster 'de l'or liquide' ? Demandez votre ECHANTILLON PRESSE de l'huile d'olive extra vierge d'Espagne !

Mardi 29 septembre 2020 — Saviez-vous que vous pouvez réduire votre cholestérol en remplaçant les graisses saturées par des graisses insaturées ? Il est grand temps de faire des provisions d'huile d'olive car cet or liquide est composé d'environ 80% **d'acide oléique** et **d'acide linoléique**...deux graisses insaturées ! Il n'est donc pas étonnant que [les huiles d'olive espagnoles](#) aient été mises au menu pour célébrer le jour du cœur demain !

Vous avez très envie de créer votre propre plat savoureux pour votre section culinaire ? Alors n'hésitez pas à demander un échantillon d'huile d'olive extra vierge espagnole pour donner une touche d'or à vos créations culinaires ! Vous trouverez [ici l'inspiration nécessaire](#).

### L'huile d'olive européenne pour une alimentation équilibrée qui aide votre cœur

Un **taux de cholestérol élevé** constitue **un risque** de développement **de maladies cardiovasculaires**. Mais en remplaçant **les graisses saturées** par **des graisses insaturées** telles que l'huile d'olive, vous pouvez [réduire votre taux de cholestérol](#) et le garder sous contrôle. « Comme nous ne sommes pas autorisés à en consommer plus de 10% dans des huiles riches en acides gras polyinsaturés, principalement des huiles de graines, nous pouvons contourner ce problème en les remplaçant par des huiles riches en acide oléique. L'un des plus importants est l'huile d'olive. Cela réduit considérablement votre cholestérol, ce qui est une bonne chose. Lorsque ce cholestérol est trop élevé, il y a un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires » explique José López Miranda, professeur à la faculté de médecine de l'université de Cordoue et directeur de *l'Internal Medicine Clinical Management Unit* de l'hôpital universitaire Reina Sofía de Cordoue.

### Le héros en or qui vous protège du stress oxydatif

Parce que l'huile d'olive extra vierge joue un rôle essentiel dans une alimentation équilibrée, il est important de souligner que [l'huile d'olive européenne espagnole](#), ou bien de l'or liquide, est une source de polyphénols. Après tout, ces antioxydants aident à protéger **les graisses de votre sang contre le stress oxydatif**. Cet effet positif peut être obtenu avec une dose quotidienne de 20 grammes d'huile d'olive vierge ou extra vierge. « L'huile d'olive contient quelques composants minoritaires, principalement des composés phénoliques qui [protègent les particules LDL \(le 'mauvais' cholestérol\) contre l'oxydation](#). Il empêche ces particules de mauvais cholestérol de pénétrer dans nos vaisseaux sanguins, qui autrement provoqueraient l'artériosclérose et constitueraient la base du développement de toutes les maladies cardiaques », explique le professeur José López Miranda.

## Une source de vitamine E

D'ailleurs, dans l'huile d'olive extra vierge et vierge, on trouve un autre antioxydant naturel : la vitamine E. La vitamine E contribue à la [protection des cellules contre les troubles oxydatifs](#). Elle protège votre corps non seulement contre les mauvaises particules de cholestérol LDL, mais aussi contre la cellule elle-même, ce qui évite d'endommager les parois vasculaires. « Et c'est précisément grâce à cela que l'on peut prévenir le développement de toutes les maladies cardiovasculaires » conclut le professeur José López Miranda.

**Vous souhaitez demander un échantillon pour un reportage culinaire ou vous avez besoin de plus d'informations sur la production d'huile d'olive (espagnole) ? N'hésitez pas à m'appeler. J'aimerais également que vous me fassiez part de vos idées pour un test, une interview ou un reportage !**

Salutations,

Elke Hadermann  
PR account manager  
[Global Image](#)  
Kipdorp 49 2000 Antwerpen  
Mobile : [0485/44.59.48](tel:0485445948)  
[elke@globalimage.be](mailto:elke@globalimage.be)

## *A PROPOS DE OLIVE OILS FROM SPAIN*

*Olive Oils from Spain is the promotional brand of Spanish Olive Oil Interprofessional, a non-profit organization formed by all representative associations of the Spanish olive oil sector, whose main objective is the promotion and distribution of the healthy product olive oil on an international level. With the "Olive Oil World Tour" campaign as its tool, the organization aims to make the world a more flavorful place and encourage consumers worldwide to join the European way of life (Join the European Healthy Lifestyle with Olive Oils from Spain.). The campaign is supported by the European Union.*