

El aceite de camelia

Pablo Mansilla Salinero
Carmen Salinero Corral
Estación Fitopatológica do Areiro



Semillas

A pesar de que el término "Aceite de Camelia" pueda hacernos pensar en un producto de nueva creación a través de complejos procesos químicos, ésta es una idea muy alejada de la realidad. Este aceite empezó a ser consumido por la Dinastía Sui en China en torno al año 600 a.C. Desde esta época el aceite de camelia ha sido empleado con fines culinarios (como elemento para freír y cocinar) y para la elaboración de cosméticos (jabón, champú, quitaesmaltes...) y productos medicinales e industriales.

A continuación descubriremos por qué este aceite está considerado como uno de los dos

mejores aceites alimentarios del mundo.

La Fine Tea Corporation, primer productor mundial de aceite de camelia, afirma que este aceite tiene un ligero sabor y aroma a té con un tenue toque de fondo a nuez y con un color amarillo con un matiz verde claro. Tanto sus características como sus propiedades químicas, muy

similares a las del aceite de oliva, hacen de este aceite un producto inmejorable para su uso como aliño en ensaladas y para cocinar guisos, adobos y frituras entre otros.

A pesar de que fuera de Asia la camelia es considerada una planta ornamental, en su zona de origen la camelia, concretamente sus hojas, se utiliza principalmente para la producción de té.

La fabricación de aceite es el segundo uso más importante de esta planta en China, especialmente en las provincias de Jiangxi, Hunan y Zhejiang (zona sudoriental) donde más del 50% de la población consume este tipo de aceite a diario. El aceite se extrae por prensado de sus semillas. Los frutos de la camelia tienen un diámetro medio de 6 cm, con una gran variación entre especies, y dentro de ellos suelen encontrarse 3-4 semillas de un diámetro comprendido entre 0,5-1 cm.

En China hay plantadas unas 3.660.000 ha de especies de camelia productoras de aceite que permiten extraer 205 millones de litros anuales de aceite.

La zona de España que mejor condiciones climáticas presenta para el cultivo de este arbolillo es la parte noroccidental, muy similar al de la zona de China donde son cultivadas. En esta región las camelias tienen una alta tradición como planta ornamental desde hace varios siglos, por lo que un uso más industrial podría ayudar a una mayor expansión de estas especies y al desarrollo de nuevos cultivos agrícolas.

Antes de entrar en las propiedades del aceite, es importante describir ciertos aspectos del cultivo de esta planta. Las especies del género *Camellia* florecen en otoño e invierno y la recolección de las semillas tiene lugar generalmente a principios de otoño en los meses de septiembre u octubre, momento

en el que los frutos alcanzan su punto de madurez. Las especies que mejor y más aceite producen son de las secciones oleífera y paracamellia, especialmente las siguientes:

- *Camellia oleifera*: es la especie más cultivada en el mundo para la producción de aceite debido a su excepcional productividad. De cada kilogramo de semillas se extrae entre 500 y 686 mL.

- *Camellia yuhsienensis*: es la segunda especie más cultivada y está considerada como la especie que mejor aceite produce. La productividad de esta planta está entre los 480 y los 556 mL por kilogramo de semilla.

Este aceite es un producto natural que se extrae de las semillas de camelia por prensado en frío, lo que permite mantener todas las propiedades beneficiosas de esta planta.

Este aceite posee un sabor único e incomparable y es más saludable que el resto de los aceites comercializados hasta el momento como se explica a continuación.

En la siguiente tabla se comparan las composiciones químicas de los principales aceites consumidos por el ser humano.

La composición del aceite de camelia es muy similar al de oliva, sin embargo el aceite de oliva y el de camelia presentan algunas diferencias en su composición como son los ácidos araquidónico y el mirístico. El primero es un ácido graso esencial poliinsaturado de la serie omega-6 que está

presente en el aceite de camelia y no en el de oliva. Éste forma parte de las membranas de las células donde ayuda en la comunicación entre células y es muy abundante en el cerebro lo que lo convierte en uno de los ácidos grasos requeridos por la mayoría de los mamíferos.

El otro ácido, el mirístico, forma parte de los fosfolípidos y glucolípidos, moléculas que constituyen la bicapa lipídica de todas las membranas celulares.

A pesar de estas diferencias también presenta componentes similares, aunque en diferentes concentraciones, lo que convierte al aceite de camelia en un producto muy interesante desde el punto de vista de la salud. En primer lugar se hará referencia a la cantidad de ácidos grasos saturados ya que sus concentraciones en el aceite de camelia son de las más bajas dentro de los aceites comestibles, muy por debajo de las del aceite de girasol y oliva, lo que constituye un beneficio a tener en cuenta, ya que el consumo de este tipo de grasas produce un aumento de los niveles de colesterol e incrementa las posibilidades de padecer enfermedades coronarias.

También hay que hablar de la concentración en los ácidos grasos moninsaturados, ya que este aceite presenta una elevada concentración, superando con creces al aceite de oliva. Este tipo de grasas son beneficiosas para la salud y disminuyen los niveles del colesterol LDL, popularmente llamado "colesterol malo".

Ácidos grasos	Aceite de camelia	Aceite de oliva	Aceite de cacahuete	Aceite de soja	Aceite de colza	Aceite de palma	Aceite de algodón	Aceite de girasol
Estearico	0,8	0,1	2,5 - 5,6	2,0 - 5,0	0,9		0,9 - 2,7	
Palmítico	7,6	6,0 - 9,0	7,3 - 12,0	7,0 - 10,0	3,0	50,0	17,1 - 23,4	
Oléico	83,3	85,0	39,2 - 65,7	22,0 - 30,0	14,0	40,0	22,9 - 44,2	15,0 - 20,0
Linoleico	7,4	4,0	16,8 - 38,2	50,0 - 60,0	15,0		33,9 - 50,4	50,0 - 65,0
Behénico			2,8 - 9,9	1,0 - 3,0	0,2			
Araquidónico	0,6				0,6		0,1 - 1,3	
Mirístico	0,3						0,5 - 2,3	
Erúico					50,0		0,8 - 2,5	

→ Composición química de los principales tipos de aceite (He Shanan y Gu Ying, 1982)

Además, el aceite de camelia es rico en vitaminas A (ayuda a la formación y mantenimiento de dientes sanos, tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel), B (desempeña funciones muy diversas para el correcto funcionamiento de las células), D (encargada de regular el paso del calcio a los huesos) y E (antioxidante a nivel de la síntesis del hemo, parte esencial de la hemoglobina de los glóbulos rojos) y en minerales como el fósforo (P), zinc (Zn), calcio (Ca), manganeso (Mn) y magnesio (Mg).

Su composición química hace que tenga un elevado punto de humo (smoking point), concretamente es el aceite comestible que más alto lo tiene. Este punto hace referencia a la temperatura a la que el aceite empieza a emitir humos y a partir de la cual pierde sus propiedades (se degradan los ácidos grasos). Los aceites con un punto de humo elevado son más sanos para cocinar y tienen una vida más larga por lo que pueden ser reutilizados un mayor número de veces sin afectar a su sabor ni al resto de cualidades.

Los aceites, cuando superan su punto de humo, liberan radicales libres cuyo consumo aumenta la posibilidad de padecer cáncer.

Este aceite está siendo incluido en numerosas recetas de cocina por prestigiosos chefs de todo el mundo y actualmente cuenta con certificados de calidad como el del centro de desarrollo de comida orgánica de China, el certificado USDA del Ministerio de Agricultura de los EEUU y el certificado sanitario de la Fundación Nacional de Australia del Corazón Tick.



El Dr. Gao Jiyin, profesor del Subtropical Forestry Research Institute (China), ha demostrado que el aceite de camelia es beneficioso para el ser humano, especialmente para evitar enfermedades del corazón y de la sangre, actuando también como un potente antioxidante. También hace referencia a las grasas trans, de las que el aceite de camelia carece por ser un producto natural, lo que supone un beneficio extra pues es un tipo de grasa que causa enfermedades de corazón, cáncer, diabetes, fallos del hígado y obesidad.

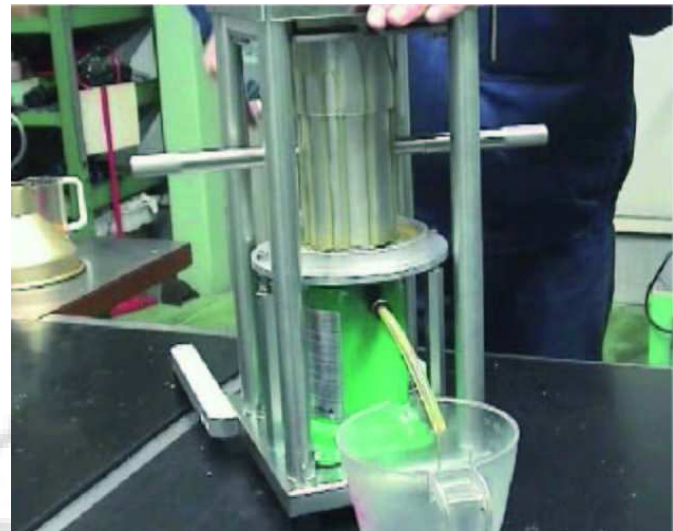
Hasta ahora se ha hecho referencia al aceite de camelia como un buen producto alimenticio, pero no debemos olvidarnos de sus otros usos.

Su alta concentración en ácidos grasos ayuda a reestablecer la elasticidad, el equilibrio y la suavidad de la piel. Ésta es la razón de que este aceite haya sido utilizado tradicionalmente para cuidar el pelo y la piel, especialmente en el tratamiento de pieles sensibles e irritadas.

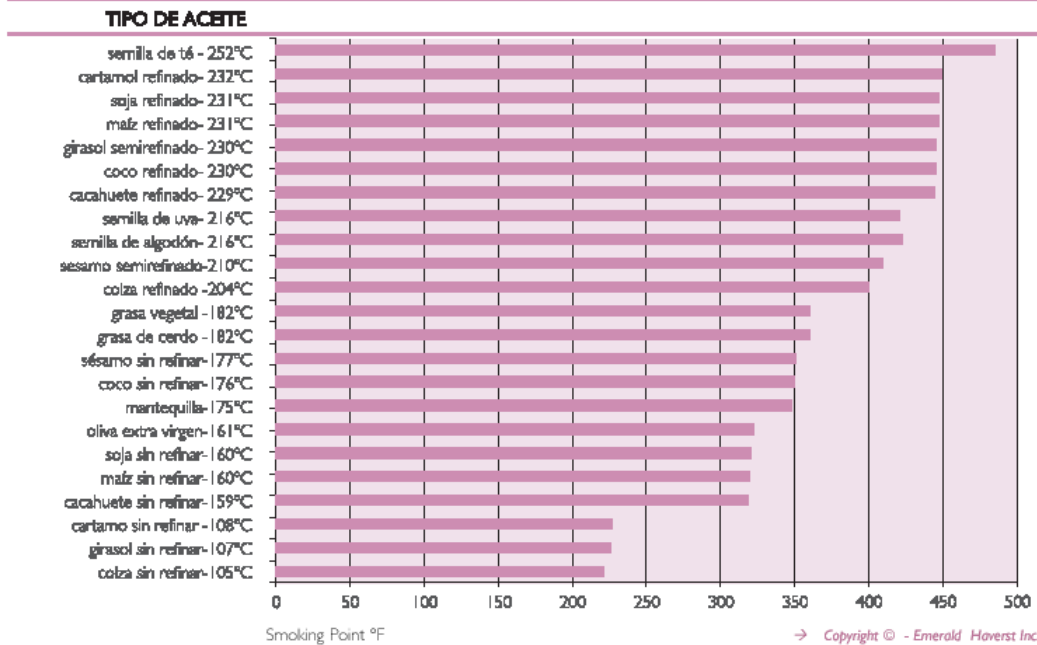
Es un aceite ideal para pieles grasas y acnéicas ya que regula la secreción sebácea, desbloqueando poros e hidratando la piel y previniendo la formación de granos. Éstas son las razones por la que este aceite se esté empezando a emplear en la industria cosmética (Estée Lauder, Dermacell Cosmetics, Plante System entre otros) como subproducto para la elaboración de cremas, champús y quitaesmaltes.

Por lo tanto, el aceite de camelia puede convertirse en un aceite alternativo y exótico con el que poder acompañar a nuestros platos, dando la oportunidad a nuestro paladar de degustar sabores únicos y ofreciendo a nuestra salud el cuidado que se merece.

Por lo tanto, el aceite de camelia puede convertirse en un aceite alternativo y exótico con el que poder acompañar a nuestros platos, dando la oportunidad a nuestro paladar de degustar sabores únicos y ofreciendo a nuestra salud el cuidado que se merece.



Punto de humo de los aceites más comunes (cuanto más alto es el valor mejor es el aceite)



Para más información sobre el aceite de camelia:

Deputación de Pontevedra

Estación Fitopatológica do Areeiro

Subida a la Robleda s/n.

36153 Pontevedra

Teléfono: 986 841491

Fax: 986 864291

mail: efa@efa-dip.org