

El aceite de aguacate: ¿fuente de la juventud? (*Avocado oil: the fountain of youth?*)

Melvin David Flores Muñoz¹, Manuel Alejandro Vargas Vargas² y
Christian Cortés Rojo²

¹Facultad de Químico Farmacobiología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH)

²Instituto de Investigaciones Químico-Biológicas, UMSNH. Morelia, Mich., México.

Contacto: christian.cortes@umich.mx

Resumen. El aceite de aguacate, extraído de la pulpa del fruto, se ha posicionado como un valioso aliado contra el envejecimiento. Rico en ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y carotenoides como la luteína, este «oro verde» posee potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. A nivel celular, combate el estrés oxidativo y los radicales libres, principales agentes del deterioro biológico. Sus beneficios se extienden a la salud de la piel, mejorando su hidratación y elasticidad; al cerebro, con posible protección cognitiva; y al corazón, optimizando el perfil lipídico. Se recomienda su consumo crudo o con mínima cocción, así como su uso tópico. Aunque no es una solución mágica, su inclusión en una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable lo convierte en un componente clave para un envejecimiento saludable.

Palabras clave: Aguacate, Antioxidantes, Envejecimiento.

Abstract. Avocado oil, extracted from the fruit's pulp, has emerged as a valuable ally against aging. Rich in monounsaturated fatty acids, vitamin E, and carotenoids like lutein, this «green gold» possesses powerful antioxidant and anti-inflammatory properties. At the cellular level, it combats oxidative stress and free radicals, key agents of biological deterioration. Its benefits extend to skin health, improving hydration and elasticity; to the brain, with potential cognitive protection; and to the heart, optimizing the lipid profile. Its consumption, raw or with minimal cooking, as well as its topical use, is recommended. While not a magic solution, its inclusion in a balanced diet and a healthy lifestyle makes it a key component for a healthy aging.

Keywords: Avocado, Antioxidants, Aging.

Introducción

¿Alguna vez te has preguntado cómo podemos mantenernos fuertes y sanos a medida que pasan los años? Aunque el futuro pueda parecer lejano, la verdad es que podemos empezar a cuidar de nosotros mismos desde ahora mismo. En este artículo vamos a hablar de un superalimento que quizás ya tengas en tu cocina: el aguacate y, más específicamente, el aceite que se extrae de él (Figura 1). ¿Será que este ingrediente tan popular guarda algunos trucos para ayudarnos a envejecer de mejor manera? Lo averiguaremos.

¿Qué es el aceite de aguacate y qué lo hace especial?

El aceite de aguacate viene de la pulpa cremosa de esta fruta. Normalmente, se extrae prensándolo en frío, algo así como exprimir el aguacate sin usar mucho calor, para que no pierda sus propiedades valiosas (Flores et al., 2019).

¿Y por qué es tan especial? Bueno, está lleno de grasas saludables, esas que tu cuerpo necesita para funcionar bien, como las que encuentras en el aceite de oliva. Además, es una excelente fuente de vitamina E, que es como un escudo



Figura 1. Aceite de aguacate en una botella de vidrio, mostrando su aspecto dorado característico.

para nuestras células, y contiene unos pigmentos llamados carotenoides, que le dan ese color verde característico y también nos aportan muchos beneficios (Elosaily et al., 2021). En resumen, no es un aceite cualquiera, es un aceite con un gran valor nutricional (Tabla 1).

¿Qué es el envejecimiento celular?

Envejecer es una parte natural de la vida, pero ¿sabes qué ocurre en nuestras células a medida que nos hacemos mayores? Imagina que tus células son como pequeñas máquinas. Con el tiempo, estas máquinas pueden empezar a «oxidarse», similar a cómo el metal se oxida si lo dejas al aire.

Esto se debe a un proceso llamado estrés oxidativo, que ocurre cuando hay demasiadas moléculas inestables, llamadas radicales libres, rondando por el cuerpo. Estos radicales libres pueden dañar nuestras células, nuestro ADN y otras partes importantes de nuestro cuerpo. Y cuando este daño se acumula, no solo notamos cambios en nuestra piel; también puede hacernos más propensos a desarrollar algunas enfermedades con el tiempo, como el cáncer, diabetes, trastornos cardiovasculares y enfermedades neurodegenerativas (López-Otín et al., 2013). Por eso, proteger nuestras células es esencial.

El poder antioxidante del aceite de aguacate

Aquí es donde el aceite de aguacate entra en acción con sus antioxidantes.

Piensa en ellos como defensores que luchan contra el estrés oxidativo.

La vitamina E, de la que ya hablamos, es uno de esos defensores principales. Ayuda a proteger las membranas de nuestras células para que no sufran el ataque de los radicales libres (Elosaily et al., 2021; Wang & Quinn, 2000). Pero no está sola; también cuenta con la luteína y

el beta-sitosterol, que son otros compuestos que refuerzan la protección antioxidante y antiinflamatoria. Estos componentes trabajan juntos para neutralizar a los radicales libres, ayudando a que nuestras células se mantengan sanas y reduciendo esa oxidación en nuestro cuerpo (Ahn & Kim, 2021; Ortiz-Avila et al., 2015; Pap et al., 2021; Zhang et al., 2023).

Beneficios para tu piel, cerebro y corazón

Los efectos positivos del aceite de aguacate se manifiestan en varias partes importantes de nuestro cuerpo:

Piel: ¿Buscas una piel hidratada y con un aspecto saludable? El aceite de aguacate es excelente para eso. Gracias a su vitamina E y sus grasas, ayuda a que tu piel esté más elástica y protegida, lo que puede contribuir a un aspecto más joven y fresco (Dewi et al., 2024).

Cerebro: Las grasas saludables y los antioxidantes de este aceite podrían ser buenos para tu mente. La luteína, por ejemplo, se ha relacionado con una mejor función cerebral y podría ayudar a

Tabla 1. Antioxidantes presentes en el aceite de aguacate (Flores et al., 2019; Torres-Isidro, 2025).

Antioxidante	Clase	Función principal
Vitamina E (α-tocoferol)	Vitamina liposoluble	Protege membranas celulares del daño oxidativo.
Luteína	Carotenoide	Neutraliza radicales libres y protege la salud ocular.
β-sitosterol	Fitoesterol	Tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios.
Ácido oleico	Ácido graso monoinsaturado	Previene la oxidación lipídica en membranas celulares.
Glutación	Tripéptido endógeno	Participa en la detoxificación celular y defensa antioxidante.
Escualeno	Hidrocarburo insaturado	Actúa como antioxidante natural en la piel y otras células.
Fenoles totales	Compuestos fenólicos	Inhiben procesos oxidativos en alimentos y organismos.

protegerse de problemas de memoria en el futuro (Scott et al., 2017).

Corazón: Este aceite es amigo de tu sistema cardiovascular. Sus grasas monoinsaturadas pueden ayudar a mantener tus niveles de colesterol en equilibrio, disminuyendo el colesterol «malo» (LDL) y aumentando el «bueno» (HDL). Además, tiene propiedades que pueden ayudar a reducir la inflamación, lo cual es muy bueno para el corazón (Carvajal-Zarrabal et al., 2014)

¿Cómo consumirlo para aprovechar sus beneficios?

Para sacarle el mayor provecho al aceite de aguacate, lo ideal es incorporarlo a tu dieta diaria. Con una o dos cucharadas al día suele ser suficiente para empezar.

Un consejo importante: úsalo crudo o cuando la cocción sea mínima. El calor muy alto puede reducir la cantidad de algunos de sus nutrientes más sensibles (Resende et al., 2019). Es perfecto para aderezar tus ensaladas, como base para aderezos caseros, o incluso para añadir un toque cremoso a tus batidos. Su sabor suave lo hace muy versátil en la cocina (Palsdottir, 2024)

Aplicaciones cosméticas: ¿mito o realidad?

El aceite de aguacate es un ingrediente muy popular en la industria de la belleza, y lo encuentras en cremas, mascarillas y sueros. Y sí, su eficacia al aplicarlo en la piel es real. Sus propiedades hidratantes y nutritivas son bien conocidas. Las grasas esenciales y la vitamina E penetran en la piel, ayudando a producir colágeno y elastina, que son importantes para mantenerla firme (Dewi et al., 2024).

Pero, además de usarlo por fuera, consumir el aceite también es muy beneficioso. Es un enfoque doble: lo aplicas por fuera para cuidar tu piel directamente, y lo ingieres para nutrir tu cuerpo desde adentro, lo que puede potenciar los resultados.

Lo que dice la ciencia: estudios relevantes

La ciencia está prestando cada vez más atención al aceite de aguacate. Estudios en animales han demostrado



Figura 2. Personas mayores realizando actividad física.

que puede reducir el estrés oxidativo en diferentes partes del cuerpo y mejorar ciertos indicadores de salud, como la presión arterial, el funcionamiento renal, así como los niveles de glucosa y lípidos en sangre, lo que está relacionado con una mejor salud cardiovascular (Torres-Isidro et al., 2025).

En el caso de los humanos, aunque se necesita más investigación, los estudios preliminares sugieren beneficios para la salud cardiovascular, como la mejora del perfil lipídico en personas con colesterol alto (James-Martin et al., 2024; Tan et al., 2018). Es un campo en constante estudio y con resultados muy prometedores.

Precauciones y una perspectiva realista

Es crucial entender que el aceite de aguacate, aunque muy beneficioso, no es una solución mágica para detener el envejecimiento. Envejecer es un proceso natural que nadie puede evitar por completo. Además, aunque las reacciones alérgicas son raras, siempre existe la posibilidad. (Schiller, 2023). La clave para un envejecimiento saludable está en un enfoque que integre varios aspectos: por ejemplo, una dieta balanceada y variada (que incluya alimentos como el aceite de aguacate), ejercicio regular, dormir bien y aprender a manejar el estrés del día a día (Calder, 2018). Véase Figura 2 para una representación gráfica.

Conclusión

Definitivamente, el aceite de aguacate puede ser un gran aliado en el camino

hacia un envejecimiento saludable. Su composición única, rica en grasas saludables, vitamina E y carotenoides, le otorga propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden proteger tus células y beneficiar tu piel, tu cerebro y tu corazón.

Incluirlo en la alimentación es una decisión inteligente. Hay que pensar en él como una pieza más en el rompecabezas de una vida sana y plena, no como la única respuesta. Después de todo, cuidar de nosotros mismos hoy es la mejor inversión para nuestro futuro.

Referencias

- Ahn, Y. J., & Kim, H. (2021). Lutein as a modulator of oxidative stress-mediated inflammatory diseases. *Antioxidants*, 10(9), 1448. <https://doi.org/10.3390/antiox10091448>
- Calder, P. C., Carding, S. R., Christopher, G., Kuh, D., Langley-Evans, S. C., & McNulty, H. (2018). A holistic approach to healthy ageing: how can people live longer, healthier lives? *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. <https://doi.org/10.1111/jhn.12566>
- Carvajal-Zarrabal, O., Nolasco-Hipolito, C., Aguilar-Uscanga, M. G., Melo-Santiesteban, G., Hayward-Jones, P. M., & Barradas-Dermitz, D. M. (2014). Avocado Oil Supplementation Modifies Cardiovascular Risk Profile Markers in a Rat Model of Sucrose-Induced Metabolic Changes. *Disease Markers*, 2014, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2014/386425>
- Dewi, R. H. T. M., Sholihah, N., Nofitasari, R., Adhityasmara, D., & Shabrina, A. (2024). The potential of avocado oil for topical use: A narrative review. *Jurnal Ilmu Farmasi dan Farmasi Klinik*, 21(1), 106–114. <https://doi.org/10.31942/jiffk.v21i1.11218>
- Elosaily, A. H., Mahrous, E. A., Salama, A. A., Salama, A. M., & Elzalabani, S. M. (2021). Composition, anti-inflammatory, and antioxidant activities of avocado

- oil obtained from Duke and Fuerte cultivars. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 99(2), 181–186. <https://doi.org/10.1002/aocs.12565>
- Flores, M., Saravia, C., Vergara, C. E., Avila, F., Valdés, H., & Ortiz-Viedma, J. (2019). Avocado oil: Characteristics, properties, and applications. *Molecules*, 24(11), 2172. <https://doi.org/10.3390/molecules24112172>
- James-Martin, G., Brooker, P. G., Hendrie, G. A., & Stonehouse, W. (2024). Avocado consumption and cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 124(2), 233–248. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.12.008>
- López-Otín, C., Blasco, M. A., Partridge, L., Serrano, M., & Kroemer, G. (2013). The hallmarks of aging. *Cell*, 153(6), 1194–1215. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2013.05.039>
- Ortiz-Ávila, O., Esquivel-Martínez, M. D. C., Olmos-Orizaba, B. E., Saavedra-Molina, A., Rodríguez-Orozco, A. R., & Cortés-Rojo, C. (2015). Avocado oil improves mitochondrial function and decreases oxidative stress in brain of diabetic rats. *Journal of Diabetes Research*, 2015, 485759. <https://doi.org/10.1155/2015/485759>
- Palsdottir, H. (2024, noviembre 26). Evidence-Based Health Benefits of Avocado Oil. *Healthline*. Recuperado de <https://www.healthline.com/nutrition/9-avocado-oil-benefits>
- Pap, R., Pandur, E., Jánosa, G., Sipos, K., Agócs, A., & Deli, J. (2021). Lutein exerts antioxidant and anti-inflammatory effects and influences iron utilization of BV-2 microglia. *Antioxidants*, 10(3), 363. <https://doi.org/10.3390/antiox10030363>
- Resende, L. M. B., de Souza, V. R., Ferreira, G. M. D., & Nunes, C. A. (2019). Changes in quality and phytochemical contents of avocado oil under different temperatures. *Journal of Food Science and Technology*, 56(1), 401–408. <https://doi.org/10.1007/13197-018-3501-7>
- Schiller, R. (2023). What You Need to Know About an Avocado Allergy. *Verywell Health*. <https://www.verywellhealth.com/avocado-allergy-5222369>
- Scott, T. M., Rasmussen, H. M., Chen, O., & Johnson, E. J. (2017). Avocado consumption increases macular pigment density in older adults: A randomized, controlled trial. *Nutrients*, 9(9), 919. <https://doi.org/10.3390/nu9090919>
- Tan, C. X., Chong, G. H., Hamzah, H., & Ghazali, H. M. (2018). Hypocholesterolaemic and hepatoprotective effects of virgin avocado oil in diet-induced hypercholesterolaemia rats. *International Journal of Food Science and Technology*, 53, 2706–2713. <https://doi.org/10.1111/ijfs.13880>
- Torres-Isidro, O., González-Montoya, M., Vargas-Vargas, M. A., Florian-Rodríguez, U., García-Berumen, C. I., Montoya-Pérez, R., Saavedra-Molina, A., Calderón-Cortés, E., Rodríguez-Orozco, A. R., & Cortés-Rojo, C. (2025). Anti-Aging Potential of Avocado Oil via Its Antioxidant Effects. *Pharmaceuticals*, 18(2), 246. <https://doi.org/10.3390/ph18020246>
- Wang, X., & Quinn, P. J. (2000). The location and function of vitamin E in membranes (review). *Molecular membrane biology*, 17(3), 143–156. <https://doi.org/10.1080/09687680010000311>
- Zhang, P., Liu, N., Xue, M., Zhang, M., Liu, W., Xu, C., Fan, Y., & Zhou, Y. (2023). Anti-inflammatory and antioxidant properties of β -sitosterol in copper sulfate-induced inflammation in zebrafish (*Danio rerio*). *Antioxidants*, 12(2), 391. <https://doi.org/10.3390/antiox12020391>