

L'oli d'oliva verge extra i la maternitat

Des de l'embaràs fins al postpart, les dones poden solucionar molts problemes amb l'oli d'oliva verge extra



Una dona embarassada | Freepik

Montserrat Jiménez i Agustí Romero (IRTA- Mas Bové)

23/03/2026 09:10

El món de la maternitat és molt bonic però també molt complex. Al llarg de tot el procés, des de l'embaràs fins al postpart, les dones es troben amb diferents reptes a superar, i molts d'ells es poden solucionar amb un producte que sovint passa per desapercbut: l'oli d'oliva verge extra.

Durant els primers dies d'una lactància materna els mugrons poden estar més sensibles i, fins i tot, irritar-se. Per evitar això, les llevadores recomanen posar-hi oli d'oliva.

Però la pregunta clau és: quin oli d'oliva? Algunes llevadores diran oli d'oliva del primer raig, que és el més bo, perquè hi ha la tendència que és el més sa i natural. Però com ja hem explicat en [ocasions anteriors](#), aquest oli del primer raig és un oli sense filtrar que només trobem els primers dies de campanya. Al no passar per un procés de filtració, conté aigua que ve acompanyada d'impureses que podrien contenir patògens i ser perjudicials. De la mateixa manera que no ens netejàrem amb aigua bruta, per quin motiu sí que ens podem hidratar amb oli brut?



Oli d'oliva | Freepik

Els olis verge extra es filtren en origen per tal d'estabilitzar-ne les propietats, tant sensorials com funcionals o saludables.

Entre els diferents compostos que formen part de l'oli verge extra, els polifenols són antioxidants naturals amb propietats antimicrobianes i anti-inflamatòries, que s'utilitzen tot sovint en productes cosmètics (Madureira et al., 2021)

També, l'escualé és un hidrocarbur terpènic present a la pell i que contribueix a la seva hidratació i protecció; que també s'utilitza en vacunes com adjuvant per activar el sistema immunitari (Chandra, 2022). Tot i que l'escualé s'obté principalment dels peixos de la família dels taurons, l'oli verge extra n'és una font important d'origen vegetal. Avui en dia, moltes empreses de cosmètica utilitzen l'escualé provinent de l'oli d'oliva com a substitut de l'escualé animal.

Un altre exemple són els fitoesterols, també presents en gran quantitat a l'oli verge extra. Entre d'altres propietats, es considera que són calmants de la pell, en reparen la funció de barrera, retarden l'envelliment de la pell i en milloren l'elasticitat.

Podem trobar més informació científica sobre els efectes saludables i cosmètics de l'oli d'oliva a la pàgina web del [Consejo Oleícola Internacional \(COI\)](#).



Vols ser el primer a rebre les últimes notícies sobre **el món gastronòmic**? Clica [aquí](#) per subscriure't al nostre canal de **Telegram**

T'ha interessat aquest contingut? Subscriu-te al nostre butlletí i rebràs més informació al teu correu electrònic

Subscriure-m'hi

Accepto la [política de privacitat](#)

Nou comentari

Comentari *

Nom

Envia un comentari