



Sábado, 23 de octubre de 2004

Nuevo Depósito **6%** T.A.E.\*  
Sin límite de cantidad para nuevos clientes  
ING DIRECT (el otro banco)

Ser

CANALES

OCIO

SERVICIOS

DE COMPRAS

¿No

**[Secciones]**

Lo más destacado

Portada  
Últimas Noticias  
Índice  
Opinión  
Nacional  
Internacional  
Economía  
Deportes  
Sociedad  
Cultura  
Comunicación  
Espectáculos  
Gente  
Tiempo  
Galería imágenes  
Lotería  
Programación TV  
Esquelas  
abc.es en tu PDA  
Edición PDF

Sábados  
Domingos  
En clase

Selecciona tu edición

**[Ediciones]**

Canarias  
Cataluña  
Galicia  
Madrid  
Sevilla  
Toledo  
Valencia

Zona Centro

Buscar

Más información



www.tucasa.com

**[Canales]**

ByN Cultural

Gente

La mujer de Christopher Reeve quiere tener un hijo póstumo de «Supermán»



E

**SOCIEDAD**

EDICIÓN IMPRESA - SANIDAD

**Aceite de oliva: salud a descubrir**

GONZALO ZANZA. El aceite de oliva, como ingrediente fundamental de la dieta mediterránea, es saludable, pero faltan investigaciones que definan sus posibilidades. Una reunión científica ha puesto los cimientos para definir lo que hasta el momento son evidencias en cuanto a su capacidad protectora ante las enfermedades cardiovasculares y el cáncer

JAÉN. Acabar con las hipótesis y definir las evidencias. Éste es el objetivo que se han impuesto trescientos científicos en el primer Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva y Salud que se celebra hasta hoy en Jaén. Todos los sistemas y las funciones del organismo resultan afectados por el aceite de oliva, pero el problema es cómo y cómo lograr que los ácidos oleicos del aceite puedan sustituir a los más perjudiciales en la nutrición. Es decir, aunque suene muy duro, conseguir que el aceite de oliva se convierta en la grasa de referencia.

Francisco Pérez Jiménez, presidente del comité científico del encuentro, lo dice muy claro: «Sólo conocemos un 10 por ciento de su potencial». La falta de iniciativas o de directrices que seguir ha puesto entre la sociedad al aceite de oliva virgen como un alimento de primera línea, pero ahora se quiere buscar un punto de partida de consenso, en el que los científicos definan de una vez las evidencias de cara a sus bondades ante la salud. Y a partir de ahí trabajar en líneas de investigación más consensuadas y más evidentes. Aún así todavía quedará por convencer a la Administración de la necesidad de invertir más en líneas de investigación que impliquen al aceite de oliva, algo que demanda la mayor parte de la pequeña comunidad científica que trabaja en torno a este producto.

**Bondades cardiovasculares**

Las bondades del aceite de oliva para las patologías cardiovasculares están aceptadas, como protector, pero no tanto las que afectan a la oxidación celular que provoca desde el envejecimiento hasta la aparición de tumores. «Envejecemos porque nos oxidamos». La frase que pronunció el investigador José Mataix, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada -una de las primeras figuras en la investigación de los ácidos oleicos frente a los grasos- abrió el congreso, pero resume dónde está el campo de acción de un alimento que debe ser considerado como lo

Londres desde 69,50 €  
París desde 56 €

hotels.com

Imprimir Votar Enviar

Visitas: **317** Puntuación: **5,5**  
Envíos por email: **0**  
Impresiones: **23**  
Lo más destacado

**El deporte es información**

Ciclismo  
 Empleo  
 Especiales  
 Formación  
 Finanzas  
 Fútbol  
 Inmobiliario  
 Motor  
 Mujer  
 Pymes  
 Tecnológico@  
 Vinos

que es y no como un medicamento milagroso. «Podemos manipular elementos muy oxidables, como son los ácidos grasos en la membrana y de lo que se trata es de minimizar ese desgaste».

Por ello, el aceite es parte fundamental de la dieta mediterránea, pero no es un alimento único sino un elemento que interacciona con los valores dietéticos de ésta. Mataix camina de evidencia en evidencia, por eso no duda en advertir que la membrana celular no admite más antioxidantes (sean los provenientes del aceite o de otros alimentos) que los que acepta en un principio. A partir de ahí, por mucho que los tomemos, bien elevando el consumo de aceite como de otros productos que «venden» grandes cantidades de ácidos grasos, no conseguiremos ningún aporte más, e incluso «puede revertirse el fenómeno» y agravar alguna patología. El inconveniente es que hoy por hoy no tenemos medida de cuánto aceite tomar.

Los científicos proclamarán hoy la «Declaración de Jaén», un documento en el que se pondrán en común las líneas de investigación de los próximos cinco años y se aceptarán las evidencias que existen lo suficientemente contrastadas en torno a los efectos beneficiosos del aceite de oliva virgen, porque al decir de Mataix «no hay evidencias científicas de efectos negativos, más que los derivados del exceso».

La primera cuestión que está clara es que «la toma usual de aceite de oliva permite que se establezca el ácido oleico en la membrana, puede proporcionar una fluidez y permeabilidad correctas, un riesgo bajo de oxidación», es decir, asegura muchos de los efectos fisiológicos adscritos a las células, como los de la cadena respiratoria localizada en la mitocondria.

La segunda es que para lograr todo esto se «requiere una fisiología celular adecuada y un equilibrio correcto para alcanzar la eficacia más alta en la funcionalidad de los ácidos omega 3 y 6», indicó José Mataix. Y más evidencias. ¿Qué ocurre con la posible interacción entre aceite de oliva virgen y expresión génica? Recurriendo nuevamente a Mataix, los ácidos oleicos «limitan la acción de los genes con concentraciones excesivas de ácidos grasos n-6 o n-3», los más perjudiciales de cara a nuestra salud cardiovascular.

#### Diferentes aceites

¿Son todos los aceites de oliva iguales? No lo son y existen notables diferencias en cuanto a sus propiedades. Esto vale para las distintas clases de aceite de oliva, con primacía para el virgen extra. Pero sobre todo, si se comparan con aceites vegetales derivados del girasol o maíz. Dos ejemplos: un estudio de la Universidad de Cádiz determina que «en grasas vegetales con un contenido similar de monoinsaturación el aceite de oliva virgen es potencialmente más saludable», mientras que una investigación de la Universidad de Autónoma de Barcelona, dirigida por Eduard Escrich, determina que «el efecto estimulador de las dietas hiperlipídicas de aceite de maíz en el cáncer de mama es fundamentalmente sobre la promoción y se efectúa, al menos en parte, aumentando el estado de proliferación y disminuyendo la diferenciación celular, mientras que las dietas hiperlipídicas de aceite de oliva ejercerían un papel protector mediante los efectos contrarios».

«Añadir aceite de oliva virgen a la dieta puede contribuir a la reducción del riesgo coronario». La afirmación corresponde a José María Ordovás, profesor en la Universidad de Tufts (Boston, Estados Unidos), uno de los centros líderes en investigación de la alimentación saludable. La conclusión está respaldada por diferentes estudios epidemiológicos y ahora se intenta convocar a 12.000 personas sin problemas cardiovasculares, pero en situación de riesgo, para volver a refrendarla. Algunos investigadores, como Fernández-Jarne, creen que el consumo de aceite de oliva puede reducir el riesgo de un primer infarto de miocardio en más de un 80 por ciento.

Pero todavía quedan más elementos para refrendar, uno particularmente

interesante. El aceite de oliva virgen no puede ser tratado como un medicamento, sino como un alimento indisoluble con la dieta mediterránea y con valores como la actividad física regular o el tiempo de ocio. Sin embargo, Pedro Sánchez Rovira, del Complejo Hospitalario de Jaén, cree oportuno profundizar en una línea de investigación: algunos componentes del aceite de oliva, por su poder antioxidante, «podrían actuar disminuyendo la toxicidad de algunos fármacos, e incluso tener implicaciones terapéuticas, máxime si tenemos en cuenta cómo el estrés oxidativo puede tener especial importancia en procesos como la neoangiogénesis o la apoptosis, imprescindibles para la progresión tumoral».

[Ver noticias de hoy](#) | [Ver noticias de ayer](#)

#### Anuncios **Google**

##### [Aceite de oliva y jamon](#)

Aceite de oliva virgen extra y jamón serrano de Teruel .  
[www.sabor-artesano.com](http://www.sabor-artesano.com)

##### [Aceite Oliva Virgen Extra](#)

Venta Directa a Precio Fabrica Envio a domicilio .  
[www.aceitesbenja.com](http://www.aceitesbenja.com)

##### [www.donjimeno.com](#)

Aceite de oliva virgen extra. Envasado y venta directa. .  
[www.donjimeno.com](http://www.donjimeno.com)

##### [Casa del Cádiz](#)

ropa, cosmética y alimentación basada en cáñamo .  
[www.casadelcanamo.com](http://www.casadelcanamo.com)

Subir



[Quiénes somos](#) | [Tarifas](#) | [Cont@cte](#) | [Alianza Europea de Diarios](#)  
[Aviso Legal](#) | [Condiciones generales de contratación](#)  
[RSS](#)

Power

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U, Madrid, 2004.  
Datos registrales: Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid,  
Tomo 13.070, Libro 0, Folio 81, Sección 8, Hoja M-211112, Inscripción 1ª  
C.I.F.: B-81998841. Todos los derechos reservados.

ABC Periódico Electrónico S.L.U. contiene información de Diario ABC. S.L.  
Copyright © Diario ABC. S.L., Madrid, 2004. Todos los derechos reservados.  
Cualquier reproducción total o parcial debe contar con autorización expresa.