

Aula Médica

DIARIO MEDICO.COM

Mar

BUSCAR BÚSCA

Congresos Archivo Empleo Quién es quién DM Móvil Documentos Formación Medline Newsletter DM H
 Diariomedico.com > Especialidades > Endocrinología

SECCIONES

SANIDAD

PROFESIÓN

NORMATIVA

GESTIÓN

ENTORNO

MEDICINA

INTERNET

ÚLTIMAS

ASESOR

TECNOLOGÍA

ESPECIALES

ENTREVISTAS

ENDOCRINOLOGÍA

 [Envíe esta noticia]  [Imprimir]  [Feedback]

26 de octubre de 2004

Sara S. Conde. Córdoba

Muestran el beneficio oxidativo del aceite de oliva virgen

El aceite de oliva virgen aumenta la resistencia de las mitocondrias ante los radicales libres y reduce el envejecimiento por estrés oxidativo, de acuerdo con los estudios realizados en ratas por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, de Granada.

El consumo de aceite de oliva virgen dentro de la dieta mediterránea reduce el estrés oxidativo de las células, responsable del envejecimiento de los diferentes órganos, al condicionar la composición de la membrana mitocondrial, haciéndola más rica en ácidos grasos monoinsaturados que en insaturados y más resistente, por tanto, a la agresión de los radicales libres.

Ésta es la hipótesis de trabajo del Grupo de Estrés Oxidativo y Envejecimiento del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, que ha expuesto las conclusiones de sus ensayos con animales en el Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva y Salud que se ha celebrado en Jaén.

Según ha sentenciado de manera categórica José Matáix Verdú, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada y responsable de dicho grupo, "envejecemos porque nos oxidamos". Dicho de otro modo: "Aunque el oxígeno nos proporciona energía, entre un 2 y un 5 por ciento del que respiramos se transforma en radicales libres reactivos que provocan daños en las células (estrés oxidativo)", ha explicado.

Mitocondrias

En este proceso, los orgánulos más afectados son las mitocondrias, puesto que es en ellas donde se produce la oxidación para generar energía "y, por tanto, el primer ataque", ha añadido Matáix.

Al principio, las mitocondrias son capaces de reparar estos daños, pero con el paso del tiempo pierden esta cualidad. "Las agresiones oxidativas se acumulan y se extienden progresivamente, y dan lugar al deterioro orgánico -ha señalado José Luis Quiles, otro de los investigadores del equipo-. Sin embargo, podemos conseguir que las mitocondrias se oxiden y envejezcan menos cambiando la grasa de la dieta".

El especialista del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada ha señalado que los ácidos grasos presentes en los fosfolípidos de la membrana mitocondrial son especialmente sensibles al ataque de los radicales libres, pero ésta tiene una gran capacidad para adaptar su composición al tipo de grasa ingerida.

El aceite de oliva virgen proporciona los ácidos grasos menos susceptibles a oxidarse y los que mejor calidad celular aportan (monoinsaturados), mientras que los ácidos grasos insaturados son los más permeables a los daños.

Para establecer sus conclusiones, el equipo granadino ha manipulado y comparado la dieta de varios grupos de ratas, alimentadas con aceite de oliva virgen (que contiene ácido oleico) y de girasol (con ácido linoleico). "Las membranas mitocondriales del hígado y del corazón se adaptaban a la grasa proporcionada y los resultados eran mejores con el primero", ha dicho José Luis Quiles.

Otras ventajas

Durante la reunión de especialistas de Jaén se han abordado también otros aspectos referidos a los beneficios del aceite de oliva virgen desde un punto de vista cardiovascular y se han adelantado algunas investigaciones en modelos tumorales.

Paso a humanos**Noticias relacionadas**

- [Menor oxidación con LDL ri en aceite de oliva](#)

- [Polifenoles del aceite de oliva protegen directamente de la oxidación del LDL](#)

- [Un estudio sobre el aceite de oliva virgen destaca sus beneficios contra la arteriosclerosis](#)

- [La dieta mediterránea puede reducir las tasas de mortalidad por un 25 por ciento según un estudio](#)

Enlaces de Interés

- [Universidad de Granada](#)



José Luis Quiles, de la Universidad de Granada, pretende ahora avanzar un paso más constatando en humanos su hipótesis de trabajo, "aunque la finalidad del estudio no es que el hombre viva más, sino que lo haga en mejores condiciones". También estudiará las variaciones en la expresión génica mitocondrial y la agresión oxidativa en el ADN mitocondrial, que se daña antes que el ADN nuclear, así como los mecanismos responsables de su reparación.

El Grupo de Estrés Oxidativo y Envejecimiento del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos colabora con el equipo coordinado por Mauricio Battino, profesor de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Ancona (Italia).

Para Battino, "el aceite de oliva virgen es el mejor producto para favorecer el mantenimiento de las células", pero no sólo es necesario establecer "el tipo de grasa correcta", sino "la cantidad de grasa correcta" y cómo hay que tomarla. "Hay que tener en cuenta que el aceite frito genera altos niveles de citotóxicos dañinos y reduce el contenido de vitamina E y la capacidad antioxidante del aceite, por ejemplo".



Especialidades



© Recoletos Grupo de Comunicación. Aviso Legal. Quiénes somos. Publicidad.

La información que figura en esta página web, está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos y requiere una formación especializada para su correcta interpretación. S.V.P. nº 712-L-CM concedida por la Comunidad de Madrid, en la materia, el 10 de junio de 1997.