



Más que un ordenador, en Dell hay un gran equipo que trabaja al servicio de su empresa

OFERTA DELL Oferta válida hasta el 26.10.04



EL TIEMPO

Madrid

Personalízalo para tu ciudad
[ver la previsión](#)

un servicio de **elmundo.es**

Lunes, 25 de Octubre de 2004

Actualizado

SECCIONES

- Portada
- Multimedia
- Medicina
- Deporte
- Biociencia
- Salud personal
- Neurología y Psiquiatría
- Mujer
- Pediatría
- Industria y sanidad
- ONCOLOGÍA**
- SIDA Y HEPATITIS**
- DOLOR**

publicidad

DIETA**CONGRESO INTERNACIONAL**

El aceite de oliva virgen puede proteger contra el cáncer

ISABEL F. LANTIGUA

"Tome aceite de oliva virgen desde su juventud y tendrá menos riesgo de padecer cáncer". Así de claro, aunque con matices, lo ha afirmado la doctora María Isabel Covas Planells, del Instituto Municipal de Investigación Médica de Barcelona, en el I Congreso sobre Aceite de Oliva y Salud, que se ha celebrado este fin de semana en Jaén.

Pese a la rotundidad de su afirmación esta especialista reconoce que "todavía son necesarios muchos más estudios".

Los últimos datos que relacionan de forma positiva al aceite de oliva con el cáncer se han presentado en este Congreso, durante el cual 39 científicos han firmado una declaración- apoyada por los más de 300 expertos participantes- en la que concluyen, entre otras cosas, que "en países con poblaciones que mantienen la típica dieta Mediterránea como España, Grecia e Italia, **la incidencia de cáncer es menor** que en los países del Norte de Europa".

En concreto, tal y como señala el oncólogo Pedro Sánchez Rovira, en España los cánceres de mama y de colon representan un 28% y un 42% menos de incidencia que la media de la Unión Europea. Para este experto "si siguiéramos una dieta rica en aceite de oliva tendríamos **3.000 casos menos** de cáncer sólo en Andalucía. Si lo sumamos a lo que ocurre en otras comunidades, se aprecia que la importancia de este alimento es enorme".

Así, una alimentación que incluya aceite de oliva virgen puede reducir el desarrollo de tumores entre un 8% y un 10% e incluso en algunos casos, como en el cáncer de mama, hasta un 15%, mientras que la aplicación de medidas de diagnóstico precoz 'sólo' disminuye la incidencia de la enfermedad un 3%.

Cómo actúa

Ramón Colomer Bosch, del Instituto Catalán de Oncología (ICO), aclara

**ADEMÁS...**

- Encuentro digital sobre alimentación sana
- >>> en la Red
- Demasiadas grasas en la dieta europea
- La dieta mediterránea prolonga la vida

→ NOTICIAS RELACIONADAS**BÚSQUEDA**

bus

DICCIONARIO**LOS**

- elmu
- elmur
- elmur
- elmur
- elmur
- elmur
- elmur
- elmur
- Emis
- elmur
- Metr
- Expa & Emj
- Nave
- munc
- elmur
- elmur
- elmur

SUPLEMENTO**Archivo****TEMAS**

- Corazón
- Dieta
- Enfermedades
- Foros
- Biblioteca

que esta grasa es beneficiosa porque "**previene el daño en el material genético** y actúa sobre algunos oncogenes". Y, aunque "todavía no podemos hacer recomendaciones del tipo 'los pacientes deben tomar dos cucharadas de aceite de oliva al día', lo que sí podemos aconsejar es que incluyan este producto como parte de una dieta sana".

Sin embargo, Francisco Pérez Jiménez, presidente del Comité Científico, se atreve a ir más allá y cifra el consumo recomendable de aceite de oliva virgen en **60 gramos al día** para los adultos y en 40 o 45 gramos para los menores y para las personas de talla pequeña y poco peso.

Además, los estudios presentados en el Congreso indican que los compuestos fenólicos del aceite de oliva virgen, que tienen carácter antioxidante, podrían actuar disminuyendo la toxicidad de algunos fármacos empleados para combatir el cáncer.

Según el documento de consenso elaborado en Jaén, el efecto protector de este producto podría ser más importante en las primeras décadas de vida, por lo que aconsejan que su consumo se inicie **antes de la pubertad**, cuando el individuo tiene entre 10 y 12 años.

También contra el envejecimiento

El 'oro líquido', como definió Homero al aceite de oliva, no sólo protege contra el cáncer sino también contra las enfermedades cardiovasculares, el envejecimiento y el deterioro cognitivo.

"Envejecemos porque nos oxidamos", concluye José Mataix, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. Es decir, el **daño oxidativo** que se produce en el organismo a lo largo del tiempo influye en el envejecimiento prematuro, en el riesgo de padecer cataratas y en la degeneración macular asociada a la edad.

La dieta, en concreto los ácidos grasos, tienen mucho que ver en este proceso oxidativo. Por eso, el aceite de oliva virgen, que tiene componentes antioxidantes, ayuda a reducir la tasa de oxidación.

Diferentes estudios observacionales con personas presentados en el Congreso han probado que la grasa monoinsaturada (el aceite de oliva) también puede proteger del deterioro cognitivo, relacionado con el envejecimiento y con la enfermedad de Alzheimer.

En relación con las enfermedades cardiovasculares el aceite de oliva virgen mejora "el perfil lipídico, la presión arterial, el metabolismo de la glucosa y el perfil antitrombótico", según consta en la Declaración de Jaén. En concreto, son los componentes minoritarios de la grasa los que **modifican favorablemente la función arterial** y la hemostasia.

Y eso que "sólo se conoce un 10% de los beneficios del aceite en la salud", destaca el presidente del Comité Científico.

Consejos prácticos

La doctora María Isabel Covas señala que "no conviene reutilizar el aceite en los fritos más de una vez porque en el primer cocinado pierde el 10% de los compuestos fenólicos y si se emplea en una segunda ocasión ya pierde el 50% de estos componentes".

Además, Covas destaca la importancia de utilizar una **botella oscura o un recipiente metálico** para envasar el aceite de oliva virgen, así como guardarlo en un lugar seco y protegido del sol porque la luz deteriora algunos de sus componentes.

Por su parte, el doctor Francisco Pérez Jiménez insiste en que "las evidencias científicas existentes se basan más en la dieta mediterránea global que en el aceite de oliva en particular. Los beneficios de esta grasa se dan si va acompañada de una alimentación sana".

<<< [volver](#)  [imprimir](#)  [enviar](#)

Sobre elmundosalud.com
correo: elmundosalud@elmundo.es
Publicidad en elmundosalud.com
© Mundinteractivos, S.A. | [Política de privacidad](#)
