

Buscar

Profundidad

Asociaciones

Calculadoras

Consulta

Hospitales

Farmacias

Adelgazar

Multimedia

## NUTRICIÓN

 Atrás

# Aceite de oliva virgen, el mejor antioxidante

 [ Envíe esta noticia ]
  [ Imprimir ]
  [ Feedback ]

Desde que en la década de los 60 un especialista en nutrición estadounidense, Ancer Keys, hablara por primera vez de los beneficios para la salud de la dieta mediterránea, se han ido acumulando estudios científicos que corroboran las ventajas de una alimentación rica en fruta, verdura y en la que gran parte de la grasa procede del pescado y el aceite de oliva. Es este último alimento el más representativo del patrón alimentario de países como Italia, España y Grecia, donde los estudios realizados entre grupos de población de gran tamaño han identificado una menor presencia de enfermedades de corazón que en los países del norte de Europa.


 UN WEB DE **R**  
 REGOLETOS

### Miguel Castillo

Según reconocen los científicos reunidos en el Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva y Salud, celebrado en Jaén, las investigaciones tradicionales no han conseguido separar los beneficios que aporta el consumo de aceite de oliva de los del resto de una dieta saludable en su conjunto como la mediterránea. "Esto se debe a que hay varios tipos de aceite de oliva, con propiedades bien diferentes, y a que puede actuar potenciando los efectos positivos de otros componentes como las frutas y verduras", señala Dolores Corella, del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Valencia, una de las investigadoras participantes en el congreso.

En los últimos años está despertando un interés científico en el "oro líquido" y se empiezan a realizar estudios para profundizar en el conocimiento de sus efectos positivos sobre la salud, de los que sólo se ha identificado un 10 por ciento, según comenta Francisco Pérez Jiménez, uno de los investigadores que más ha trabajado en el estudio del aceite de oliva y que ha presidido el comité científico del congreso.

En realidad no podemos hablar de aceite de oliva en singular, dados los distintos tipos que se pueden encontrar en el mercado. De todos ellos el más recomendable es el virgen (la calidad adicional de "extra" se refiere únicamente al sabor y no añade nada a sus propiedades saludables), que se obtiene únicamente por procedimientos mecánicos y se puede considerar como auténtico zumo de aceituna. El aceite virgen conserva una serie de compuestos en concentraciones pequeñas (como la vitamina E o los tocoferoles) que se pierden en el proceso de refinado al que se somete el aceite de oliva "a secas".

### El aceite de la longevidad

Estos componentes están siendo objeto de estudio ya que existen evidencias de que poseen efectos antitrombóticos –ayudarían a prevenir problemas cardiovasculares- y antioxidantes. De este modo se incrementaría la capacidad de frenar la oxidación que ya aporta el ácido oleico, que es la grasa mayoritaria en el aceite de oliva. El virgen contribuye por ello en mayor medida a conseguir un envejecimiento saludable.

Como explica de un modo sencillo José Mataix, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, "envejecemos porque nos oxidamos. Un porcentaje importante del oxígeno se transforma en el organismo en radicales libres, unas moléculas de gran agresividad. Gran parte del daño que ocasionan tiene lugar en las mitocondrias, un orgánulo celular encargado de producir energía".

El grupo de investigación dirigido por Mataix ha demostrado que mediante la ingesta de aceite de oliva se puede alterar la composición de la membrana de la mitocondria haciéndola más

resistente a la agresión de radicales libres. En experimentos con ratas, se consiguió frenar la oxidación y aumentar la longevidad mediante la administración de este tipo de grasa.

### **Centro pionero de investigación**

El estrés oxidativo también parece estar implicado en algunas de las fases de formación de los tumores. El efecto antioxidante del aceite de oliva podría explicar el menor número de casos de algunos tipos de cáncer en España. Como señala Ramón Colomer, del Instituto Catalán de Oncología de la Universidad de Gerona, en nuestro país los tumores de mama y próstata son un 28 y un 42 por ciento menos frecuentes que la media europea.

No obstante las investigaciones que tratan de relacionar el aceite de oliva y un menor riesgo aún están en fases muy tempranas y por ahora no se puede recomendar este alimento con fines preventivos o terapéuticos. Esta será una de las principales líneas de investigación del Centro de Excelencia Investigadora en Aceite de Oliva y Salud (CEAS) constituido por la Junta de Andalucía, que pretende impulsar el estudio científico de los efectos beneficiosos de este alimento.

27/10/2004

Recoletos Grupo de Comunicación. Aviso Legal