

Beneficios del aceite de oliva

Investigadores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix Verdú de la Universidad de Granada, junto con especialistas del Complejo Hospitalario de Jaén, del Instituto de Bioquímica de la Universidad de La Marche, en Ancona, Italia, y de la Universidad de Lleida han demostrado los efectos beneficiosos del aceite de oliva virgen contra el envejecimiento, frente a otras fuentes grasas.

08/06/2010 (Noticia leída 104 veces)



Investigadores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix Verdú de la Universidad de Granada, junto con especialistas del Complejo Hospitalario de Jaén, del Instituto de Bioquímica de la Universidad de La Marche, en Ancona, Italia, y de la Universidad de Lleida han demostrado los efectos beneficiosos del aceite de oliva virgen contra el envejecimiento, frente a otras fuentes grasas.

INNOVA PRESS- Estos resultados, publicados en la revista *Mechanisms in Ageing and Development*, demuestran que ratas alimentadas con este tipo de grasa viven más tiempo que otras cuya dieta está basada en aceite de girasol.

Los investigadores granadinos trabajan para establecer los posibles mecanismos moleculares a través de los cuales el aceite de oliva virgen por sí solo, así como la suplementación con coenzima Q, un compuesto antioxidante, ejerce sus influencias en los signos propios del envejecimiento, que provocan cambios en la estructura y las funciones de las células.

Los expertos estudian cómo afecta la grasa ingerida a las células, porque si hay una relación negativa entre ambos factores (tipo de grasa y funcionamiento celular), modificando la dieta también se pueden atenuar ciertos procesos. En concreto, los investigadores se centran en cómo afecta el aceite de oliva a las mitocondrias, un orgánulo del interior de la célula que se encarga de producir energía. Estudian los efectos de la grasa sobre tres niveles: el estrés oxidativo, la funcionalidad del orgánulo y su estructura. "La dieta basada en aceite de oliva hace que durante la vejez se acumulen menos daños en estos tres niveles", asegura el responsable de la investigación, José Luis Quiles.

"El aceite de oliva reduce el estrés oxidativo, es decir, la generación de radicales libres y, por tanto, hace que los tejidos envejeczan de forma más lenta", asevera Quiles.

En cuanto a la funcionalidad de la mitocondria, han comprobado que el estrés oxidativo daña la capacidad de este orgánulo para producir energía, además de alterar su apariencia. "Al envejecer, se hinchan y pierden la impermeabilidad que permite

mantener el equilibrio electroquímico entre el interior y el exterior de la célula", explica Quiles.

Diferentes dietas

Para sustentar estas conclusiones, los expertos han alimentado a ratas con dietas que difieren en su fuente grasa (aceite de oliva virgen, girasol o pescado y/o la suplementación con coenzima Q) durante toda su vida.

Los análisis apuntan que si el animal ingiere de forma mayoritaria una grasa durante toda la vida, la composición de las membranas de sus células refleja esa grasa ingerida. Así, el aceite de oliva virgen genera unas condiciones de salud a nivel mitocondrial y de estrés oxidativo que favorecen la aparición más tardía del fenotipo del envejecimiento, cuando se compara con individuos que han ingerido otras grasas como el aceite de girasol. Para demostrarlo, los investigadores han elaborado las denominadas curvas de supervivencia. En estos ensayos, los roedores que sólo ingieren aceite de oliva viven más tiempo que el resto.

"Los experimentos revelan que no es necesario suplementar la dieta de aceite de oliva virgen con coenzima Q si se toma una alimentación variada y basada en aceite de oliva virgen, porque no sólo no aumentamos el efecto, sino que podríamos romper el equilibrio de la célula y puede ser contraproducente", avisa Quiles.

- **Sevilla acoge una exposición de fotografía sobre la dehesa.**
- **El Gobierno pone en marcha las medidas con las Organizaciones Agrarias y las Cooperativas.**
- **Jesús Casas preside la tercera reunión del Comité de la Red Rural Nacional.**
- **El MARM impulsa el Plan de Medidas para mejorar la Financiación del Sector Agrario.**
- **Michelle Obama recluta a chefs para hacer que los niños coman fruta.**