

ElConfidencial.com

SALUD

Los beneficios del aceite de oliva para frenar el envejecimiento



@E. C - 08/06/2010

Desde que el ser humano nace, empieza a envejecer. El problema lo tienen los que llevan el reloj biológico adelantado, porque envejecen más deprisa. Sin embargo, los expertos ya lo han avisado a diestro y siniestro: "[Es responsabilidad de cada uno de nosotros adelantar o retrasar el reloj biológico](#)".

Concedores de la [nueva revolución antiaging que se impone en el mercado](#), científicos de la Universidad de Granada (UGR), especialistas del Complejo Hospitalario de Jaén, el Instituto de Bioquímica de la Universidad de La Marche (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. Han demostrado que **ratas alimentadas con este tipo de grasa viven más tiempo que otras cuya dieta está basada en aceite de girasol**, según informa Andalucía Innova.

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 han analizado **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, la investigación se centra en ver 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 estrés oxidativo hace referencia al proceso por el que las células generan cantidades de compuestos llamados radicales libres. Estos se generan de forma natural por el organismo pero, en exceso, resultan perjudiciales. Se trata de unos agentes que se crean en la producción energética que tiene lugar en el interior de las células. En este proceso de combustión de grasa, se liberan los radicales libres y actúan como antorchas en relación con los tejidos del cuerpo, pues queman todo lo que tocan. "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.

Si se suplementa la dieta basada en aceite de girasol con coenzima Q, se obtienen los mismos beneficios que con el aceite de oliva. No obstante, suplementar este último tipo de aceite con coenzima Q no mejora su acción beneficiosa, lo que demuestra los frágiles equilibrios que se producen a nivel celular. "**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.

Los expertos exploran ahora la denominada nutrigenómica: **la relación de la dieta con la expresión de los genes**. El siguiente paso es encontrar estrategias para asociar unos determinados genes al origen de la muerte de las ratas. En este sentido, no sólo **comprobarán que las ratas alimentadas con aceite de oliva virgen viven más tiempo, sino que asociarán la muerte del animal con una causa**.