El aceite de oliva virgen, método antienvejecimiento

Un estudio de científicos de la Universidad de Granada demuestra que ratas alimentadas con este tipo de grasa viven más tiempo que otras cuya dieta está basada en aceite de girasol

16:37

EUROPA PRESS Científicos de la Universidad de Granada (UGR) junto con especialistas del Complejo Hospitalario de Jaén, el Instituto de Bioquímica de la Universidad de La Marche, en 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.

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, según informó en un comunicado Andalucía Innova.

El aceite de oliva virgen, método antienvejecimiento ritualesnaturales.com

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.

Así, 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, 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. Éstos 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 envejezcan 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.

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.

Asimismo, 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, según los investigadores. Esto demuestra los frágiles equilibrios que se producen a nivel celular. "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.

Los expertos exploran ahora la denominada nutrigenómica, es decir, 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.

Anuncios Google

Sin crisis no vino el AVE
Ahora que nos tocaba hay recortes ¿Cuando toca en Andalucía Oriental? www.andaluciaoriental.es/NosToca

Aceite Los Carrizos
Aceite Virgen Extra Máxima Calidad. Venta Exclusiva Online. Pruébalo! Loscarrizos.com/AceiteVirgenExtra

Adelgazar con éxito
¡Sin experimentos de dietas! Adelgazar con éxito con BCM www.programa-bcm.com

Comente esta noticia

Envíanos desde aquí tu comentario

Texto:

Nombre:

Correo electrónico:

Declaro que he leido y acepto las condiciones expuestas en el aviso legal

¿Quieres destacar tu comentario?

ENVIAR COMENTARIO

Más Ofertas Aquí

Vino Blanco Santa
Excelentes ofertas en Aporvino.
1,93 €

Cata Aceite Alessi
Con este regalo acertarás seguro.
56,84 €

Lámpara de Aceite Orgánica
No dejes pasar esta oportunidad.
37,53 €

Enlaces recomendados: Juegos | Cta NARANJA de ING 3,5% TAE 4 meses Sin comisiones | DEPOSITOS Open 4%

laopiniondegranada.es **laopiniondegranada.es es un producto de** Editorial Prensa Ibérica
Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondegranada.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

Difusión auditada por OJD

Otros medios del grupo Editorial Prensa Ibérica
Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas | Euroresidentes | Lotería de Navidad

Aviso legal