

PREVIENE LA ATEROSCLEROSIS

Un gran estudio confirma el papel protector del aceite de oliva virgen

Actualizado martes 12/06/2007 02:24 (CET)

ISABEL F. LANTIGUA

MADRID.- La primera investigación realizada para evaluar los efectos de la dieta mediterránea sobre la oxidación de los lípidos, un proceso que juega un papel fundamental en el desarrollo de la aterosclerosis y otras enfermedades del corazón, concluye que añadir aceite de oliva virgen o frutos secos a la alimentación es más beneficioso para los pacientes con factores de riesgo cardiovascular que una dieta baja en grasas.

Especialistas españoles, que son quienes han llevado a cabo este ensayo clínico que publica la revista 'Archives of Internal Medicine' en su último número, comprobaron los efectos de ambos

productos –el aceite de oliva virgen y los frutos secos (nueces, almendras y avellanas)- en 372 sujetos de edades comprendidas entre los 55 y los 80 años con factores de riesgo cardiovascular y los compararon con los producidos por una dieta baja en grasas.

Los participantes en el trabajo fueron asignados, de forma aleatoria, a **un tipo de dieta distinto** y todos recibieron además información nutricional. Uno de los grupos consumió una dieta mediterránea más el suplemento de aceite de oliva virgen, el otro la misma dieta más el suplemento de frutos secos y el último conjunto tomaba una dieta baja en grasas. La evolución de todos ellos se siguió durante tres meses.

"Los niveles de oxidación lipídica, o lo que es lo mismo los niveles de colesterol malo (LDL), bajaron tanto en los individuos del grupo del aceite como en el de los frutos secos, aunque el descenso, comparado con el grupo de la dieta baja en grasas, fue **más significativo entre aquellos que tomaban aceite de oliva virgen**", explica a elmundo.es la doctora Montserrat Fitó, una de las autoras del estudio, del Instituto Municipal de Investigaciones Médicas del Hospital del Mar (Barcelona).

Esta especialista afirma que "se trata de la **primera evidencia científica** que demuestra el efecto protector del aceite de oliva virgen y los frutos secos frente a la formación de la placa de ateroma, que es lo que provoca la aterosclerosis".

El mejor aceite

La oxidación de los lípidos lleva a un cambio en la conformación de las lipoproteínas que



El aceite es un alimento beneficioso para la salud cardiovascular (Foto: Dario Pignatelli | REUTERS).

favorece la obstrucción de las arterias. Los componentes antioxidantes del aceite de oliva virgen y de algunos frutos secos, especialmente las nueces, reducen este proceso de oxidación y protegen de la aterosclerosis (obstrucción de las arterias), según indican los investigadores.

"El aceite de oliva virgen disminuye la oxidación lipídica más que otros aceites de oliva. Si juntamos este ingrediente a una dieta rica en frutas y verduras y añadimos los frutos secos estaremos ingiriendo suficientes antioxidantes para proteger el corazón", concluyen los expertos españoles.

Este ensayo, que ha durado tres meses, forma parte del macroestudio PREDIMED, en el que participan 200 centros españoles y que tiene como objetivo analizar las propiedades de la dieta mediterránea. El proyecto, que se inició en 2004 ha reclutado ya a 5.000 personas y "se espera llegar a los 8.000 o 10.000 participantes", señala la doctora Fitó.

Portada > Salud > **Corazón**



© Mundinteractivos, S.A.

Dirección original de este artículo:

<http://elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/2007/06/11/corazon/1181583411.html>