



Evidencia en

Revisión de la evidencia científica para un mejor cuidado del paciente

Papel del aceite de oliva en la protección cardiovascular

El aceite de oliva induce cambios beneficiosos sobre el perfil lipídico. ¿Cuál es su impacto en los factores de riesgo cardiovascular?

Comentario: *María Isabel Covas*

*Unidad de Lípidos y Epidemiología Cardiovascular.
Institut Municipal d'Investigacions Mèdiques (IMIM). Barcelona, España*

Artículo comentado: Efecto de los polifenoles del aceite de oliva sobre los factores de riesgo de cardiopatía. Ensayo aleatorizado

Ann Int Med. 2006;145:333-41.

María Isabel Covas, MSc, PhD^a; Kristiina Nyyssönen, MSc, PhD^b; Henrik E. Poulsen, MD, PhD^c; Jari Kaikkonen, MSc, PhD^d; Hans-Joachim F. Zunft, MD, PhD^e; Holger Kieseewetter, MD, PhD^f; Antonio Gaddi, MD, PhD^g; Rafael de la Torre, MSc, PhD^h; Jaakko Mursu, MSc^b; Hans Baumler, MSc, PhDⁱ; Simona Nascetti, MD, PhD^j; Jukka T. Salonen, MD, PhD^k; Montserrat Fitó, MD, PhD^l; Jyrki Virtanen, MSc^b, y Jaume Marrugat, MD, PhD^a, en nombre del EUROLIVE Study Group.

^aLipids and Cardiovascular Epidemiology Unit, Municipal Institute for Medical Research (IMIM), Barcelona, España; ^bResearch Institute of Public Health, University of Kuopio, Kuopio, Finlandia; ^cDepartment of Clinical Pharmacology, Rigshospitalet, University Hospital Copenhagen, Copenhagen, Dinamarca; ^dOy Jurlab, Kuopio, Finlandia; ^eGerman Institute of Human Nutrition (DIFE), Postdam-Rehbruecke, Alemania; ^fCharité-University of Medicine of Berlin, Berlin, Alemania; ^gDipartimento di Medicina Clinica e Biotecnologia Applicata, Policlinico S. Orsola-Malpighi, Bologna, Italia; ^hPharmacology Research Unit, Municipal Institute for Medical Research (IMIM), Barcelona, España.

The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors
Ann Int Med. 2006;145:333-41.

Generalidades: Los aceites de oliva vírgenes tienen mayor contenido fenólico que los refinados. Pequeños ensayos aleatorizados, cruzados, controlados, acerca del efecto antioxidante de los compuestos fenólicos de dosis diarias de aceite de oliva de la vida real en las personas, han mostrado resultados contradictorios. Se dispone de poca información sobre el efecto de los compuestos fenólicos del aceite de oliva en las concentraciones plasmáticas de lípidos. No se ha realizado ningún estudio internacional con gran tamaño de muestra.

Objetivo: Evaluar si el contenido fenólico del aceite de oliva consigue beneficios en las concentraciones plasmáticas de lípidos y en el daño oxidativo lipídico que el contenido en ácido monoinsaturado.

Diseño: Ensayo aleatorizado, cruzado, controlado.

Marco: Seis centros de investigación de 5 países europeos.

Participantes: Doscientos varones voluntarios sanos.

Mediciones: Valores de glucosa, lípidos plasmáticos, daño oxidativo a los valores lipídicos y antioxidantes endógenos y exógenos en la situación inicial y antes y después de cada intervención.

Intervención: En un estudio cruzado, los participantes fueron asignados aleatorizadamente a 3 secuencias de administración diaria de 25 ml de 3 tipos de aceite de oliva. Los aceites de oliva tuvieron un contenido fenólico bajo (2,7 mg/kg de aceite de

oliva), medio (164 mg/kg) o alto (366 mg/kg), pero por lo demás fueron similares. Los períodos de intervención fueron de 3 semanas, y estuvieron precedidos por períodos de lavado de 2 semanas.

Resultados: Con el aceite de oliva de contenido bajo, medio y alto en polifenoles, se observó un aumento lineal de los valores de colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad (cHDL): cambio medio, 0,025 mmol/l (intervalo de confianza [IC] del 95%, 0,003-0,05 mmol/l), 0,032 mmol/l (IC del 95%, 0,005-0,05 mmol/l) o 0,045 mmol/l (IC del 95%, 0,02-0,06 mmol/l), respectivamente. La proporción de colesterol total-cHDL disminuyó linealmente con el contenido fenólico del aceite de oliva. Los valores de triglicéridos disminuyeron en una media de 0,05 mmol/l con todos los tipos de aceite de oliva. Los marcadores del estrés oxidativo disminuyeron linealmente conforme aumentó el contenido fenólico. Los cambios medios de los valores de la lipoproteína de baja densidad oxidada fueron 1,21 U/l (IC del 95%, -0,8 a 3,6 U/l), -1,48 U/l (-3,6 a 0,6 U/l) y -3,21 U/l (-5,1 a -0,8 U/l) para el aceite de oliva con contenido bajo, medio y alto de polifenol, respectivamente.

Limitaciones: El aceite de oliva pudo interactuar con otros componentes dietéticos, la ingestión dietética de los participantes fue autonotificada y los períodos de intervención fueron breves.

Conclusiones: El aceite de oliva es algo más que una grasa monoinsaturada. Su contenido fenólico también puede beneficiar las concentraciones plasmáticas de lípidos y el daño oxidativo.