

DESINFECCIÓN EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS Y SALAS BLANCAS.

[28/04/2008]

El aceite de oliva posee un efecto antiinflamatorio en las enfermedades coronarias - Industria

SINC

La nueva investigación, que aparece en el último número de la revista *European Journal of Clinical Nutrition*, está basada en un ensayo clínico de intervención dietética en 28 pacientes con una edad media de 68 años, que habían sufrido un infarto de miocardio en los seis meses anteriores a la inclusión del estudio. Los médicos administraron aceite de oliva refinado (que pierde casi totalmente sus compuestos fenólicos antioxidantes en el proceso de refinado) y aceite de oliva virgen (rico en compuestos fenólicos).

28 Abril '08- Montse Fitó, autora principal del artículo e investigadora del Instituto Municipal de Investigación Médica, explica a SINC el proceso de trabajo: "La intervención dietética consistió primero en un período de blanqueo de dos semanas previo. Después se administró una dosis diaria de 50mL de aceite de oliva durante tres semanas".

"Se empezaba por refinado o virgen según el orden de intervención asignado y después de otro período de blanqueo de dos semanas, se realizaba otro período de intervención de tres semanas con 50mL/día del otro aceite de oliva" señala la investigadora.

"Además se pasaron cuestionarios de frecuencia dietética y de actividad física para poder ajustar los análisis por estas variables. Se determinaron marcadores de inflamación sistémica como son proteína C reactiva (PCR), interleuquina 6, ICAM y VCAM", continúa Fitó.

Los resultados mostraron una disminución de la PCR y interleuquina 6 tras el período con aceite de oliva virgen en comparación a la intervención con aceite de oliva refinado en los pacientes con enfermedad coronaria estable, "lo que indica un efecto protector del aceite de oliva virgen frente a la inflamación sistémica, lo que se traduce en una disminución de los marcadores de inflamación", explica a SINC la científica.

El ácido oleico y los compuestos fenólicos, un combinado natural

La dieta mediterránea es rica en vegetales, frutas frescas, frutos secos, legumbres y otros alimentos procedentes de plantas, y se caracteriza por el consumo de aceite de oliva virgen como principal aporte de energía a través de la grasa.

AGROANUNCIOS

[SE VENDE quesería en pleno funcionamiento](#)



[depositos agua](#)



[finca 15 hectareas](#)



[Más anuncios](#)

“En la comunidad científica está aceptado que esta dieta, baja en ácidos grasos saturados, ácidos grasos -trans y colesterol, está asociada con un bajo riesgo cardiovascular”.

El aceite de oliva virgen es un zumo natural y una fuente saludable de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) y cientos de micronutrientes, especialmente antioxidantes como los compuestos fenólicos, vitamina E y carotenoides. Sin embargo, “las cantidades de vitamina E y carotenoides aportadas por el consumo medio de aceite de oliva en nuestra población son inferiores a las concentraciones que han mostrado tener actividad antioxidante en estudios *in vivo*”, indica a SINC Fitó. Así, los beneficios del consumo de aceite de oliva sobre la salud se pueden atribuir tanto a su alto contenido en ácido oleico como a la presencia de compuestos fenólicos en el aceite.

“Probablemente, las reducidas tasas de morbilidad-mortalidad observadas en la región mediterránea se deben a la combinación de factores protectores ligados al estilo de vida [colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad elevado (HDL), a la dieta cardioprotectora, al índice de masa corporal más reducido y a la práctica regular de actividad física]”, señala la investigadora.

Esta investigación ha sido formalizada por el Grupo de Investigación de Riesgo Cardiovascular y Nutrición (ULEC-CARIN, *Institut Municipal de Investigació Mèdica* IMIM-Hospital del Mar, Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona, PRBB) y por el Servicio de Cardiología del Hospital del Mar de Barcelona.

