

ALIMENTACIÓN UN ESTUDIO APORTA PISTAS QUE DESPEJAN LA POLÉMICA SOBRE ESTE TEMA

El aceite de oliva virgen tiene más efecto cardioprotector

→ El Instituto Danone ha concedido un premio a la trayectoria científica a María Isabel Covas Plannell, del IMIM de Barcelona, por demostrar que

aceites de oliva ricos en compuestos fenólicos ofrecen una protección adicional frente a los factores de riesgo cardiovascular.

■ **Karla Islas Pieck** Barcelona

La calidad del aceite de oliva importa. Ésta es la conclusión que ha podido demostrar María Isabel Covas Plannell, jefa de la sección del departamento de Epidemiología y Salud Pública del Instituto Municipal del Investigación Médica de Barcelona (IMIM) - Hospital del Mar, que ha recibido el premio *Carles Martí Hennenberg* a la Trayectoria Científica en las áreas de alimentación, nutrición y salud.

Los estudios liderados por Covas han aportado la evidencia científica que ha puesto fin a la polémica sobre si la calidad del aceite de oliva estaba asociada o no a sus beneficios antioxidantes y cardioprotectores.

Hasta ahora existían trabajos con conclusiones que apuntaban tanto en una dirección como en otra. Pero la mayor parte de ellos se enfrentaban a las limitaciones metodológicas que representa experimentar con un producto de alimentación que se debe consumir a dosis de vida real.

El estudio *Eurolive*, que recoge datos de más de 200 participantes, ha demostrado que los aceites de oliva vírgenes, con un alto contenido en compuestos fenólicos, tienen una alta capacidad antioxidante y son mejores que los aceites de menor calidad.



RAFA M. MARIN

María Isabel Covas, del IMIM-Hospital del Mar, de Barcelona.

Hasta ahora existían estudios con conclusiones encontradas respecto a las propiedades cardioprotectoras del aceite de oliva virgen

Covas ha explicado a **DIARIO MÉDICO** que se ha podido demostrar el efecto protector sobre la oxidación de la LDL *ex vivo* del contenido total de compuestos fenólicos presentes en el aceite de

El estudio 'Eurolive' recoge datos de más de 200 participantes y ha demostrado que los aceites ricos en compuestos fenólicos son mejores

oliva virgen y de compuestos fenólicos aislados del aceite de oliva como el tirosol.

"En estudios realizados en humanos hemos constatado la capacidad de los com-

puestos fenólicos del aceite de oliva y de sus metabolitos para unirse a la LDL humana *in vivo* y proteger a otros compuestos fenólicos ligados a dicha LDL en forma dosis-dependiente con el contenido fenólico del aceite de oliva".

Este grupo de investigación tiene en marcha seis ensayos clínicos aleatorizados, cruzados y controlados, realizados en centros de Dinamarca, Finlandia, Alemania, Italia y España, que se realizan con tres aceites de oliva similares, pero con diferencias en su contenido de compuestos, en 200 voluntarios sanos.

Antecedentes

Este mismo grupo de investigadores ya había realizado un estudio denominado *Efecto antioxidante del aceite de oliva: un estudio multidisciplinario*, lo que sentó las bases para el proyecto europeo llamado *El efecto del consumo de aceite de oliva en la modificación oxidativa de las poblaciones europeas* (*Eurolive*).

Los resultados de sus estudios en humanos han demostrado la capacidad de los compuestos fenólicos del aceite de oliva y de sus metabolitos para unirse a la LDL humana y proteger a otros compuestos fenólicos ligados a este LDL en forma dosis-dependiente.