

Dos cucharadas de aceite virgen reducen los infartos

La cualidad antioxidante de la grasa influye en las arterias

ANA MACPHERSON
Barcelona

Tomar dos cucharadas diarias de aceite de oliva virgen en la dieta tradicional mediterránea reduce el riesgo de infarto hasta un 4 por ciento y la actuación del colesterol oxidado, el factor más peligroso, cinco veces más que si se toma una dieta baja en grasas (indicada para personas con riesgo cardiovascular). Y ese beneficio se ha demostrado comiendo normal, pero usando como única grasa aceite de oliva virgen.

Lo han comprobado con varios miles de voluntarios con alto riesgo cardiovascular. El estudio, llamado Predimed, que aún no ha terminado, pero del que se conocen resultados parciales, lo llevan a cabo investigadores de diecinueve grupos de investigación de siete comunidades autónomas. Y trabajan con tres grupos de per-

El estudio compara dietas sin grasa y tradicionales pero con aceite de oliva en 7.380 voluntarios

sonas, todas ellas (7.380 individuos) con riesgo alto de enfermedad cardiovascular. Uno toma dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen; otro grupo hace dieta mediterránea, pero enriquecida con frutos secos (nueces, avellanas y almendras); y el tercero, con el que se compara, hace una dieta baja en grasas estándar, la que se recomiendan a este tipo de paciente. Y de momento ya saben que en

Las virtudes químicas del aceite de oliva

La composición del aceite de oliva sin refinar –el que se extrae de la primera prensada– es la clave única de su acción protectora. Otros aceites pierden esas cualidades con el refinado que los hace comestibles.

GRASAS INSATURADAS

La importancia de consumir el aceite de oliva se debe a que es la fuente más importante de las grasas insaturadas, indispensables para el organismo.

EFFECTOS

Su principal virtud es que tiene un efecto reductor sobre los niveles de colesterol en sangre y por tanto, tienen antiarteriosclerosis.

COLESTEROL OXIDADO

El origen del oxcolesterol (también llamado colesterol oxidado) es la oxidación en el organismo que provoca la reacción entre las grasas y el oxígeno.

HUIR DE LOS FRITOS

Los alimentos fritos y procesados, especialmente la comida rápida, contienen altas cantidades de oxcolesterol. Es preciso reducir su consumo al máximo.

una muestra de 883 individuos, hay una relación inversa entre el seguimiento de una dieta mediterránea y los marcadores de la inflamación (un factor relevante en todo lo que ocurre en las dolencias cardiovasculares).

Y también que en el caso de los que enriquecen su dieta con nueces, hay beneficios sobre el síndrome metabólico, una dolencia en alza (30% de la población en EE.UU.) y que dobla la probabilidad de padecer accidentes cardiovasculares en los siguientes cinco a diez años.

“Proporcionamos evidencias para lo que es obvio en los países mediterráneos”, resume Maribel Covas, líder del grupo de investigación de lípidos y epidemiología cardiovascular del IMIM (Instituto Municipal de Investigaciones Médicas) y que acaba de ser premiada por su labor investigadora por el Instituto Danone. La constatación científica de la acción beneficiosa del aceite de oliva de la primera prensada (el virgen extra) sobre la salud cardiovascular llegó de su mano, de la de su equipo y con la colaboración de otros cinco grupos de investigación europeos en el estudio Euroolive.

Esa obviedad constatada –la de que el aceite de oliva es una grasa saludable– parece tener la clave en una cualidad que de forma natural sólo tiene esta grasa: los polifenoles. El aceite de oliva tiene polifenoles antioxidantes. Esa acción antioxidante evita que el colesterol se oxide y así multiplique de forma espectacular la fabricación de placas de ateroma en las arterias, que estas se endurezcan y den comienzo a enfermedades cardiovasculares, desde infartos a insuficiencias cardíacas pasando por embolias.



ALEX GARCÍA

Alimento cardiosaludable. Las autoridades estudian si premiar al aceite de oliva con una etiqueta de alimento sano

“Nuestras defensas contra los radicales libres –explica el equipo del IMIM– son las sustancias antioxidantes, y entre ellas, las que nos proporciona la dieta tienen un papel primordial. El desequilibrio entre compuestos oxidantes y antioxidantes en el organismo causa estrés oxidativo, y este promueve la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), llamadas comúnmente colesterol malo. La oxidación de las LDL es un primer paso en el desarrollo de la arteriosclerosis y la enfermedad coronaria”.

También han comprobado que dieta mediterránea más aceite de

oliva virgen pueden cambiar la expresión de genes relacionados con la arteriosclerosis. Lo que se observa es que reduce la expresión de los genes proinflamatorios. ¿Cómo lo hace? “Los compuestos fenólicos captan directamente los radicales libres”, explica la doctora Covas. Los polifenoles están en todos los aceites monoinsaturados, el problema es que se pierden al refinarlos, algo imprescindible en el aceite de colza, por ejemplo. Por eso de momento el de oliva es único y se estudia la posibilidad de que pueda llevar la etiqueta de alimento cardiosaludable.●