

ALIMENTACIÓN DEMOSTRADO EL EFECTO PROTECTOR EN LA OXIDACIÓN DE LA LDL 'EX VIVO'

El aceite a base de oliva virgen tiene más efecto cardioprotector que el elaborado con calidad inferior

■ Karla Islas Pieck

Barcelona

La calidad del aceite de oliva importa. Ésta es la conclusión que ha podido demostrar María Isabel Covas Planel, 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.

El estudio *El efecto del consumo de aceite de oliva en la modificación oxidativa de las*

poblaciones europeas (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.

Covas ha explicado 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 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 compuestos 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 y relacio-

nados, todos ellos, con el aceite. Además, anteriormente ya habían realizado un estudio denominado *Efecto antioxidante del aceite de oliva: un estudio multidisciplinario*, lo que sentó las bases para el proyecto europeo *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.



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