



## Estudian si el aceite de oliva aumenta la calidad del HDL

● Se confirma su papel cardioprotector

La epidemióloga M<sup>a</sup> Isabel Covas, del IMIM-Hospital del Mar, recibe el Premio Carles Martí Hennenberg por su función investigadora sobre los beneficios asociados al consumo de aceite de oliva.

Destaca el proyecto Euroolive, un trabajo que confirma por prime-

ra vez el papel antioxidante y cardioprotector del aceite de oliva virgen, el más rico en componentes fenólicos. Han probado que aumenta el HDL, y ahora el reto es descubrir si amplía la calidad del mismo, pues a parte de abundante es clave que sea funcional. P. 17

**SALUD PÚBLICA/** M<sup>a</sup> Isabel Covas recibe el Premio Carles Martí Hennenberg

## Estudian si el aceite de oliva amplía la calidad del HDL

- Euroolive confirma la cardioprotección ligada a los componentes fenólicos
- Que el consumo de aceite aumente el HDL no es suficiente si éste no es funcional

GM CECILIA OSSORIO  
Barcelona

El consumo de compuestos fenólicos del aceite de oliva virgen ofrece una protección adicional frente a los factores de riesgo cardiovascular. Es una idea defendida desde hace mucho tiempo por los países mediterráneos, y si bien no estaba exenta de controversia debido a la falta de evidencia científica, la clave ha venido de mano del Proyecto Europeo Euroolive. Sus resultados con 200 personas sanas confirman la capacidad antioxidante del aceite de oliva virgen, debido a su alto contenido de compuestos fenólicos, que son los que potencian esta propiedad.

### El proyecto Euroolive aclara las dudas sobre el efecto cardioprotector del aceite de oliva virgen

Así lo explicó a GM María Isabel Covas, jefa de Sección del Departamento de Epidemiología y Salud Pública del Instituto Municipal de Investigación Médica del Hospital del Mar de Barcelona, cuyo grupo ha dirigido este proyecto. Éste y otras líneas de estudio relacionadas con el daño oxidativo y la intervención con aceite de oliva y productos de la uva le han hecho merecedora del Premio Carles Martí Hennenberg a la Trayectoria Científica que otorga el Instituto Danone.

El proyecto Euroolive consta de estudios sobre la biodisponibilidad de los componentes fenólicos del aceite de oliva en los humanos, así como de seis ensayos clínicos aleatorizados y cruzados (en Dinamarca, Finlandia, Alemania,



La premiada, M<sup>a</sup> Isabel Covas, junto a Javier Robles, presidente de Danone; Manuel Serrano, presidente del Instituto Danone, y Toni Mateos, secretario general del Instituto.

Italia y España) con tres aceites de oliva similares pero con diferencias en su contenido de compuestos.

“Además de reducir el daño oxidativo a los lípidos de forma dosis-dependiente con el contenido fenólico del aceite de oliva administrado, hemos visto que el aceite de oliva aumenta la cantidad del HDL. Un incremento que correspondía a 4 miligramos por decilitro, si bien sólo un miligramo ya se ha asociado a una protección de la enfermedad cardiovascular a nivel poblacional del 3 por ciento”, afirmó Covas.

Sin embargo, ahora el objetivo pendiente es comprobar si el consumo de aceite de oliva rico en componentes fenólicos también aumenta la calidad del HDL, pues algunas corrientes actuales apuntan a que la clave está en que esta partícula sea funcional y no sólo abundante. “Cuando se oxida, el HDL se convierte en una partícula inflamatoria, y confiamos en que

el efecto antioxidante de los compuestos fenólicos pueda evitarlo, es la hipótesis que vamos a testar”, matizó la experta.

### Oxidación del ADN

Por otro lado, los resultados del Euroolive han mostrado la capacidad del aceite para contrarrestar la oxidación de ADN sin cambios en la formación de aductos en el mismo, así como incrementar el contenido de glutatión reducido respecto al de glutatión oxidado.

En estudios sobre biodisponibilidad del aceite de oliva, vieron que el 98 por ciento de los compuestos fenólicos están presentes en plasma y orina en formas conjugadas, sobre todo glucuronatos. “Esto sugiere un metabolismo intestinal muy activo”, declaró Covas. Actualmente, están testando la bioactividad de los metabolitos glucuronados del tirolos e hidroxitirolos —los principales fenoles del aceite de oliva virgen— en modelos experimentales.

## Hacia nuevos datos sobre aceite y cáncer de mama

Una ingesta moderada de aceite de oliva virgen puede frenar la progresión del cáncer de mama, debido a su acción moduladora negativa sobre diversos mecanismos de la célula cancerosa. Esto es algo que ya demostró el Grupo Multidisciplinar para el Estudio del Cáncer de Mama (Gmecm), dirigido por Eduard Escrich, profesor del departamento de Biología Celular, Fisiología e Inmunología de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). A partir de ahora este grupo inicia un proyecto de cinco años fruto del convenio de investigación que han firmado la UAB y la Organización Interprofesional del Aceite de Oliva Español para profundizar en estos conocimientos.

“Seguiremos trabajando con modelos experimentales en los que inducimos el cáncer de mama como hasta

ahora, pero vamos a potenciar la línea en humanos, en células en cultivo y en biopsias de tumores, intentando caracterizar los hábitos alimenticios de las personas, buscar marcadores moleculares de cuáles son estos hábitos, y después tratar de asociarlo a los estudios de mecanismos moleculares que hagamos en los laboratorios en las muestras humanas”, explicó Escrich.

El experto hizo hincapié en las tres claves para que el aceite de oliva sea saludable, “poca cantidad, porque el exceso de grasa actúa como ‘combustible’ para una célula como la cancerosa que tiene una gran actividad; mucha calidad, porque el aceite de oliva virgen es el único que tiene todos los componentes beneficiosos, y durante toda la vida, porque se trata de un factor ambiental que requiere una exposición crónica”.