

## **Diario Las Americas**

Publicado el 03-03-2010

### **El aceite de oliva virgen puede regular genes implicados en cardiopatías**

**BARCELONA (EFE).**

El aceite de oliva virgen, gracias a su alto contenido de polifenoles, es capaz de regular la expresión de determinados genes implicados en la aterosclerosis, según un estudio divulgado por científicos españoles.

La investigación, coordinada por la doctora Maribel Covas, del IMIM-Hospital del Mar de Barcelona (noreste de España), explica que la aterosclerosis se caracteriza por la acumulación de depósitos de grasa o placas de ateroma en la pared interna de las arterias.

Esa circunstancia provoca un grosamiento y un endurecimiento progresivo de los vasos afectados, lo que supone un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Según informó el centro en un comunicado, el estudio, realizado con 90 personas de 20 a 50 años, es el primero que explicaría la propiedad cardioprotectora observada entre las personas que siguen habitualmente una dieta mediterránea.

Hasta ahora, se sabía que la concentración de grasas en sangre disminuía de manera significativa en personas que seguían una dieta mediterránea con ingesta habitual de aceite de oliva virgen, pero se desconocían los motivos.

Para elaborar el trabajo, los investigadores repartieron a los participantes en tres grupos: uno de control que no debía seguir ninguna dieta específica y dos que debían ingerir la misma dieta mediterránea, más aceite de oliva virgen o aceite de oliva pobre en polifenoles.

Desde el IMIM-Hospital del Mar se ha destacado que, aunque la muestra es reducida, el estudio ha permitido observar una relación causa-efecto entre el tipo de dieta seguida en el período en estudio y la expresión en células sanguíneas de genes de inflamación, un proceso responsable de la producción de aterosclerosis.

Los investigadores concluyen que la propiedad cardioprotectora de los polifenoles del aceite de oliva aporta nuevas evidencias sobre el efecto beneficioso de la dieta mediterránea.

Esa dieta, complementada con aceite de oliva virgen, es una buena medida para prevenir la enfermedad coronaria, una de las primeras causas de muerte en los países desarrollados.

Los autores del estudio aseguran, además, que este trabajo abre además nuevas vías de investigación y de futuros tratamientos para terapias nutricionales que puedan prevenir la aterosclerosis.