

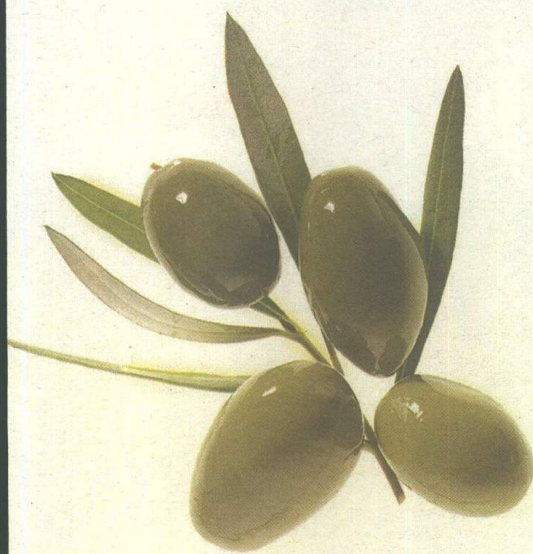


Texto Santi Bonet

UN BALSAMO PARA LA SALUD

El aceite de oliva es un componente básico de la dieta mediterránea, considerada por muchos una de las más sanas del mundo. La ciencia investiga ahora los efectos positivos en la salud del 'oro líquido'

CAROLINE MARTIN



EL ACEITE DE OLIVA FRENA LA OXIDACIÓN EN NUESTRO ORGANISMO

LA CIENCIA INVESTIGA LOS EFECTOS SOBRE EL CÁNCER

Asociar el consumo de aceite de oliva virgen y virgen extra a salud no es nada nuevo. Así lo han certificado numerosas investigaciones científicas que en los últimos años han evidenciado las múltiples propiedades saludables de este "cóctel mágico", como les gusta denominarlo a muchos de los científicos con los que ha hablado *ES*. El elaborado como virgen y además con la categoría extra (el que se obtiene de la primera prensada en frío y con menor acidez) es, en la práctica, como una composición balsámica, además de ser el aceite más apreciado en el ámbito culinario.

Como resume la catedrática y directora del Grupo de Investigación de Nutrición, Lípidos, Genómica Nutricional y Riesgo Cardiovascular de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona, Rosa Solà, el aceite de oliva del tipo virgen tiene efectos antioxidantes, antiinflamatorios, vasodilatadores de las arterias e incrementa las concentraciones de colesterol bueno. Además, la mayor parte de grasa que contiene es insaturada, la más saludable, con lo cual se convierte en un importante muro contra las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, se trata de un líquido que contiene toda la esencia de lo natural, ya que en su elabo-

ración se prensa el mismo fruto sin añadir ningún aditivo químico en todo el proceso. Los compuestos saludables van directos al organismo.

Para explicar algunos de estos efectos beneficiosos *ES* ha contactado con investigadores españoles, los cuales, gracias a sus estudios y análisis, han contribuido de manera rigurosa a que hoy no existan dudas para afirmar que el *oro líquido* es bueno para nuestra salud:

Investigación n.º 1 Un protector cardiovascular

Si hay que buscar en el pasado inmediato un estudio determinante en este ámbito, este es sin ningún tipo de duda el denominado Euroolive, del año 2006. Se trata de una investigación que proporcionó a los facultativos de toda Europa la evidencia necesaria para que pudieran recomendar el aceite –particularmente virgen extra– a los pacientes y al público sano en general. Lo cuenta María Isabel Covas Planells, directora y coordinadora del Euroolive e investigadora del Instituto de Investigación del hospital del Mar, en Barcelona. El proyecto se llevó a cabo entre el 2003 y el 2005 en cinco países europeos (España, Dinamarca, Finlandia, Italia y Alemania) y consistió en que 200 voluntarios sanos ingirieran 25 mililitros al día de tres tipos similares de aceite de oliva, pero con distinto contenido en polifenoles (o moléculas naturales que contienen antioxidantes). Los resultados mostraron que a mayor contenido de estos componentes había un mayor incremento del denominado colesterol bueno y, también, una menor oxidación de los lípidos que intervienen en el desarrollo de la arteriosclerosis y, en consecuencia, el infarto de miocardio. El estudio ha sido una pieza clave para que en noviembre del pasado año, la European Food Safety Authority (EFSA) –una agencia europea de seguridad de los alimentos– emitiera una recomendación de salud concerniente a los beneficios del consumo de aceite de oliva rico en polifenoles, es decir, el virgen. Covas remarca esta aportación, ya que la EFSA, en sus once años de existencia, ha permitido muy pocas recomendaciones de este tipo para los alimentos. A efectos prácticos, esta aportación permitirá incluir en un breve periodo de tiempo esta recomendación en el etiquetado de las botellas de aceite de oliva virgen como parte de la información al consumidor.

Investigación n.º 2 Favorece la longevidad

“Envejecer está asociado a un estado proinflamatorio, y estos procesos se caracterizan por la producción de unas determinadas proteínas”, según José Manuel Villalba, del departamento de Biología Celular, Fisiología e Inmunología de la

ES-
15 DE SEPTIEMBRE DEL 2012

30

Universidad de Córdoba. Villalba y su equipo de investigadores hallaron que el consumo de aceite de oliva virgen reduce los niveles de muchas de estas proteínas, lo cual indicaría un mejor estado antiinflamatorio y, por consiguiente, una mejor y más sana longevidad. “Por otro lado –añade el científico–, el envejecimiento también está asociado a una situación de mayor estrés oxidativo de las células, algo que, de nuevo, se debe a la producción de un conjunto de proteínas. Pues bien: el consumo de aceite de oliva virgen disminuye la aparición de estas proteínas gracias a sus efectos antioxidantes”. La de Villalba y su equipo es otra determinante investigación que publicó la prestigiosa revista *AGE*, de relevancia en el ámbito de la biogerontología y que otorga nuevos poderes al *oro líquido*. Para entenderlo de otra forma, el zumo de la aceituna incorporado en nuestra dieta equilibra los agentes oxidantes con nuestras defensas antioxidantes. Es lo que se conoce como equilibrio saludable. Sin embargo, cuando predomina el componente oxidante puede comportar lo que se conoce como estrés oxidativo, que conlleva daños en las moléculas y una mayor propensión a enfermedades. Todas estas conclusiones fueron posibles gracias a las pruebas que el grupo de expertos llevó a cabo con ratas de laboratorio jóvenes y ancianas, alimentadas con aceites de oliva.

Investigación n.º 3 Contra el cáncer: un campo aún para recorrer

Hablar hoy de ácido oleico es referirse de un modo u otro a salud. Se trata del ácido vegetal que supone el 80% del total de los ácidos grasos presentes en el aceite de oliva. Sus muchos beneficios saludables (previene enfermedades cardiovasculares, hepáticas...) todavía se están desvelando hoy gracias a las líneas de investigación que están en marcha. Uno de estos estudios, el liderado por Javier Menéndez, del Instituto de Oncología (ICO) en Girona, ha sido pionero en establecer la hipótesis de que el ácido graso monoinsaturado, mayoritario en el aceite de oliva virgen extra, es decir, el oleico, “es capaz de ejercer sus supuestas acciones saludables al regular la expresión de los genes implicados directamente en el origen y desarrollo de ciertos tumores” –principalmente del de mama–, según explica el científico. En este sentido, el hallazgo principal del grupo fue observar que este ácido es capaz de suprimir “la expresión de uno de los oncógenos humanos o genes responsables de la transformación de una célula normal en una maligna”. Javier Menéndez remarca que hay que “tomar con cautela” los resultados de estos estudios llevados a cabo bajo control en laboratorios. Pero lo que sí ha quedado demostrado con ellos es el efecto supuestamente beneficioso de algunos de los componentes del aceite de oliva en términos estrictamente moleculares.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Cerca del 85% de la grasa que contiene es insaturada, la más saludable, y en ella se concentran ácidos monoinsaturados como el oleico, con múltiples beneficios para la salud. Contiene vitaminas A y E. El aceite de oliva virgen extra es la máxima categoría comercial y su proceso de

elaboración consiste en el prensado de las aceitunas sin otra manipulación que la mecánica. No puede superar una acidez de 0,8°. Le sigue en la clasificación el aceite de oliva virgen, para el que se sigue el mismo proceso que en el anterior, aunque su acidez puede tener un máximo de hasta 2°.

Sistema cardiovascular

- > Disminuye el colesterol malo (LDL) en la sangre y no modifica los niveles del bueno (HDL)
- > Estimula la producción de vasodilatadores, con lo cual mejora la fluidez de la sangre
- > Disminuye la presión arterial

Aparato digestivo

- > Disminuye la secreción gástrica
- > Evita la formación de cálculos biliares
- > Mejora la absorción intestinal de diversos nutrientes
- > Alivia los efectos de la artritis
- > Ayuda a retardar el envejecimiento de las células
- > Mejora la tersura de la piel

Se trata de tres investigaciones que constatan, bajo rigor científico, resultados beneficiosos del aceite de oliva virgen para la salud humana. ¿Pero cómo consumirlo? Básicamente incorporándolo en nuestra dieta y manteniendo unos hábitos de vida saludables. El consejo de José Manuel Villalba, de la Universidad de Córdoba, es que se consuma en crudo como aderezo de ensaladas, tostadas... Javier Méndez, del ICO, afirma que lo ideal sería un consumo moderado de 50 mililitros de aceite de oliva virgen extra al día (es decir, el equivalente a cuatro o seis cucharadas soperas), teniendo en cuenta que no se trata de un tratamiento farmacológico, sino un método para prevenir enfermedades a través de la dieta. María Isabel Covas, del Instituto de Investigación del hospital del Mar de Barcelona, cree que, a pesar de que el consumo de aceite de oliva ha aumentado considerablemente entre la población gracias a la aparición de este tipo de estudios, todavía no llega a los índices adecuados. Cita unas estadísticas dentro de un estudio epidemiológico de registro de enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo para las mismas que se realiza en la provincia de Girona y que muestra que sólo el 44% del aceite de oliva consumido es virgen. ¡A tomar nota! ■