



RAQUEL BONILLA • MADRID

La dieta mediterránea es uno de nuestros bienes culturales más preciados. Y ahora hay un argumento científico más para defenderla, pues investigadores españoles han demostrado que seguir las pautas de la dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen mejora las funciones de las lipoproteínas de alta densidad o, lo que es lo mismo, el conocido como colesterol bueno (HDLs). Así, por primera vez, se demuestra el potencial terapéutico de un patrón alimentario como la dieta mediterránea tradicional sobre las funciones cardioprotectoras del colesterol «bueno», «lo que justificaría el hecho de que seguir este tipo de alimentación previene el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como ictus, infarto o trombosis», asegura Montserrat Fitó, coordinadora de este estudio y del Grupo de Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas de Barcelona (IMIM) y del Ciber de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (Ciberobn).

El colesterol «es un lípido esencial para el organismo, se utiliza como combustible, tiene funciones estructurales, interviene en la actividad de las neuronas y en la producción hormonal. Este colesterol es transportado en la sangre por lipoproteínas de baja densidad (colesterol «malo» o LDL) y de alta densidad (colesterol «bueno» o HDL)», explica Juan Castillo, vocal de la Sección de Riesgo Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología, que detalla que «el colesterol bueno o HDL tiene efecto protector, de tal forma que un nivel bajo de este tipo de grasa aumenta el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Su principal función es recoger el colesterol de los tejidos y transportarlo al hígado para su metabolización y eliminación. Además, se han estudiado otros efectos beneficiosos para el organismo asociados como su capacidad antiinflamatoria y su poder antioxidante».

### EFFECTO CURATIVO

Hasta ahora, los beneficios sobre la función del colesterol «bueno» sólo habían sido demostrados en algunos ensayos clínicos con medicamentos, con intervenciones quirúrgicas o con intervenciones basadas en aumentar el consumo de alimentos aislados, pero no se había estudiado nunca qué pasaba si se modificaba la dieta por completo. «Este estudio puede suponer un antes y un después, ya que es la primera vez que se demuestra el papel curativo de la dieta, lo que significa que con unos buenos hábitos alimenticios inculcados desde la infancia podemos prevenir enfermedades tan extendidas como la obesidad, la diabetes o la aterosclerosis que deriva en problemas cardiovasculares», asegura Fitó.

La investigación, realizada por científicos españoles y publicada esta semana en la revista «Circulation», compara dos tipos de dieta mediterránea una rica en aceite de oliva virgen y la otra rica en frutos secos respecto de una dieta baja en grasas. «Vimos que la adherencia a una dieta

### ¿Cómo influye la dieta en el colesterol?

La dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen mejora las funciones de las lipoproteínas de alta densidad (HDLs o colesterol «bueno»)

#### Funciones del HDL

Transporte reverso del colesterol: retirar el exceso de grasa de las arterias y transportarlo hacia el hígado para su excreción. Única lipoproteína capaz de extraer el colesterol malo que se adhiere a las paredes de la arteria

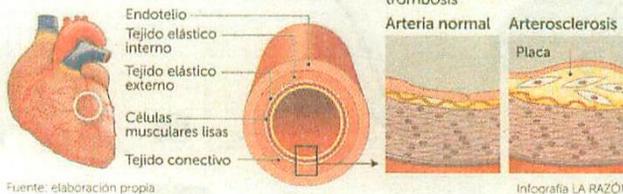
#### Alimentos imprescindibles de la dieta mediterránea clásica



Eliminar alimentos azucarados y procesados

#### Patologías asociadas

- Si es en las coronarias: infarto de miocardio
- Si es en las carótidas: infarto cerebral
- Si las placas se deterioran o se rompen puede degenerar en una trombosis



Fuente: elaboración propia

Colesterol malo (LDL) se adhiere a las arterias y obstruye el paso de la sangre



Colesterol bueno (HDL) Circula por la sangre sin adherirse y se metaboliza en el hígado

- Capacidades:
- Antioxidante
  - Antiinflamatorio
  - Vasodilatador

## El aceite de oliva mejora la función del colesterol bueno

Investigadores españoles demuestran, por primera vez, que la dieta mediterránea tradicional aumenta las capacidades cardioprotectoras del HDL al «limpiar» las arterias

mediterránea tradicional, especialmente cuando era rica en aceite de oliva, estaba asociada a la mejora de las funciones del HDL, pues mejoraba su capacidad de extraer el colesterol depositado en las paredes arteriales», explica Fitó.

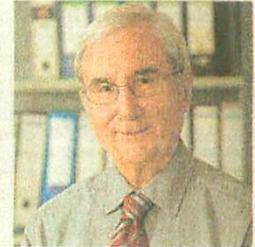
Cuando se habla de dieta mediterránea

tradicional, Fitó matiza que nos referimos al consumo de «verduras y hortalizas, al menos dos raciones diarias; tomar tres o cuatro piezas de fruta, comer al menos tres veces a la semana legumbres, consumir más pescados que carnes y, si es posible, apostar por carnes blancas más que rojas, incluir aceite de oliva también en crudo, tomar frutos secos cada día y productos derivados de la uva. A esto se suma, además, la recomendación de suprimir los alimentos azucarados, la bollería industrial y los platos precocinados».

Pero de entre toda la lista de productos, el aceite de oliva virgen extra cobra mayor importancia, «ya que es la base de la dieta mediterránea y, por tanto, tiene más impacto. Otros alimentos beneficiosos para la salud son los ricos en ácidos Omega 3, como la sardina, la anchoa, el atún, la trucha... Así como los ricos en fibra como las verduras y frutas y los que aportan propiedades antioxidantes como frutos secos y vino tinto», especifica Castillo.

### Pedro Mata

Presidente de la Fundación Hipercolesterolemia Familiar



«Los beneficios del cambio de dieta se notan en dos semanas»

#### ¿Cómo ayuda la dieta mediterránea a nuestra salud?

-Disminuye el riesgo cardiovascular, reduce el colesterol «malo» y aumenta el «bueno», mejora el metabolismo de la glucosa y la diabetes, puede proteger del deterioro cognitivo y del Alzheimer y puede reducir la incidencia de determinados cánceres.

-En cuanto al colesterol malo, ¿también es imprescindible un equilibrio en la dieta?

-El aceite de oliva, en el contexto de la dieta mediterránea, cuando sustituye a las grasas saturadas presentes en grasas animales y vegetales como el aceite de coco y palma, disminuye el colesterol LDL («malo»). Esto produce un perfil lipídico más beneficioso.

-Pese a sus beneficios, ¿hay detractores de la dieta mediterránea?

-Aunque cada vez menos, también existen y existirán detractores de esta dieta y de su principal componente: el aceite de oliva.

#### ¿Hacia el colesterol?

-Sí, a pesar de la evidencia científica de que «no hay aterosclerosis (engrosamiento y obstrucción de las arterias) sin colesterol» y de que su disminución cuando está elevado con dieta y fármacos como las estatinas ha demostrado una importante reducción de la enfermedad cardiovascular.

-¿Cuánto tiempo tarda en hacer efecto un cambio de alimentación hacia la dieta mediterránea?

-En general los efectos beneficiosos son rápidos y se pueden reflejar a partir de dos semanas de su consumo.

#### ¿Tiene alguna contraindicación?

-Ninguna. Este patrón de alimentación se consume desde hace más de 2.000 años y los beneficios que ya se intuían los ha puesto en evidencia en los últimos años el desarrollo científico.

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

