



ISTOCK

# Una fuente de bienestar y salud para el consumidor

Los aceites vírgenes y vírgenes extra aportan antioxidantes naturales, ayudan a mejorar los niveles de colesterol y protegen los lípidos de la sangre

elEconomista MADRID.

**S**u alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados hace de los aceites de oliva un alimento único. Los vírgenes y vírgenes extra aportan además antioxidantes naturales (polifenoles de los aceites de oliva y vitamina E). Por este motivo, la ciencia médica los considera como los aceites más saludables.

El ácido oléico es el principal componente de los aceites de oliva (siendo entre 55 por ciento y 83 por ciento del contenido en ácidos grasos). La sustitución en la dieta de grasas saturadas por insaturadas, como las que contienen los aceites de oliva, ayudan a mejorar los niveles de co-

lesterol, contribuyendo así a reducir uno de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los polifenoles de los aceites de oliva contribuyen a la protección de los lípidos en la sangre, otro de los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular. Además, la vitamina E, otro potente antioxidante natural, tiene un efecto protector de las células frente al daño oxidativo. El consumo diario de 20 gramos de aceites de oliva ricos en polifenoles proporciona estos beneficios.

De hecho, tanto la Unión Europea como el Gobierno de los EEUU permiten emplear los mensajes de salud en la comunicación y publicidad de los aceites de oliva. Algo que sólo se logra con el respaldo de evidencias científicas de peso. Pe-

## LOS CONSUMIDORES DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN REDUCEN EL RIESGO DE PADECER UN ACCIDENTE CARDIOVASCULAR EN UN 30%

ro más allá de esos compuestos presentes en los aceites de oliva, lo cierto es que científicos de todo el mundo han descrito de efectos saludables del consumo de este alimento.

El equipo científico del estudio **Predimed**, la investigación más completa realizada hasta la fecha sobre el efecto de la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra sobre la salud de la población de estudio, asegura que las personas que siguieron esta dieta vieron reducido el riesgo de padecer un accidente cardiovascular

o un ictus en un 30 por ciento. El estudio concluye también que aquellos participantes que siguieron una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra (unos 37 gramos al día) manifestaron hasta un 40 por ciento menos riesgo de desarrollar diabetes que aquellos que siguieron una dieta baja en grasa.

Los investigadores de **Predimed** también tuvieron en cuenta la salud mental de los participantes de mayor edad, analizando aspectos como la memoria, orientación es-

pacial y capacidad de cálculo. Y llegaron a la conclusión de que los individuos que siguieron la dieta mediterránea con aceite de oliva virgen extra mostraron mejores capacidades mentales que los adscritos a una dieta baja en grasa.

Y lo más sorprendente, el estudio **Predimed** ha constatado que aquellos participantes que tomaron esa dieta suplementada con aceite de oliva virgen extra (cinco cucharadas al día), lograron mantener su peso e, incluso, mostraron tendencia a adelgazar, comparados con las personas que siguieron una dieta baja en grasa.

### Diabetes gestacional

Recientemente, la revista científica *Plos One* ha publicado los resultados del Estudio San Carlos de Prevención de la Diabetes Gestacional que demuestra que una dieta saludable, suplementada con aceite de oliva virgen extra, reduce el riesgo de desarrollar diabetes gestacional en un 30 por ciento y mejora la salud de los recién nacidos. El estudio confirma, además, que la necesidad de tratamiento con insulina se redujo a la mitad. Al mismo tiempo, se constató una reducción significativa en las tasas de prematuridad, de cesáreas urgentes, de infecciones de orina y de traumas perineales en la madre y también de recién nacidos pequeños y grandes para la edad gestacional. Además, las madres no ganaron más peso durante la gestación.

El doctor Calle Pascual, que ha liderado el Estudio San Carlos de Prevención de la Diabetes Gestacional, sostiene que estudios como este van a imponer un cambio en la forma de abordar esta enfermedad en todo el mundo: "Creo que ya existen suficientes evidencias científicas para justificar la recomendación universal del consumo de aceite de oliva virgen extra durante el embarazo. El problema es que todavía persiste, por la influencia del mundo anglosajón, la creencia que la dieta más saludable es la baja en contenido en grasa total. Afortunadamente, desde el estudio **Predimed** se están cambiando las recomendaciones y se está fomentando el consumo de aceites de oliva".

La Interprofesional del Aceite de Oliva Español no solo apoya líneas de investigación en el campo de la salud, sino que se implica directamente en la difusión de los resultados de estos estudios. En 201, la Organización, con la colaboración de la Diputación de Jaén, ha logrado que dos instituciones de enorme prestigio internacional, Harvard T. H. Chan School of Public Health y The Culinary Institute of America, incluyeran el Estudio **Predimed** en dos de sus congresos en EEUU: la conferencia *Healthy Kitchens, Healthy Lives*, en California, destinado a médicos, nutricionistas y dietistas, y el encuentro *Menus of Change*, en Nueva York, dirigido a la restauración organizada.