



## El aceite de oliva virgen extra preserva la memoria

► Esta grasa saludable reduce la inflamación del cerebro y aleja el riesgo de Alzheimer

RAFA IBARRA  
MADRID

Cada día hay un mayor número de evidencias que constatan que la dieta mediterránea es muy buena para la salud. No en vano, infinidad de estudios hablan de este tipo de alimentación como forma de protección frente al desarrollo de diversas enfermedades, caso de la obesidad y las patologías cardiovasculares. Y asimismo, frente a la demencia. Un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Temple en Filadelfia (EE.UU.) ha demostrado que hay un ingrediente que explica este efecto protector frente al deterioro cognitivo. Se trata del aceite de oliva virgen extra, que protege la memoria y reduce la formación de placas de beta-amiloide y de ovillos neurofibrilares de proteína tau –esto es, de los marcadores clásicos de la enfermedad de Alzheimer– en el cerebro.

Como explica Domenico Praticò, director de esta investigación publicada en la revista «Annals of Clinical and Translational Neurology», «nuestros resultados muestran que el aceite de oliva virgen extra reduce la inflamación en el cerebro y que, lo que es aún más importante, activa un proceso denominado autofagia, a través del cual las células se descomponen y limpian

las toxinas y residuos intracelulares, como es el caso de las placas de beta-amiloide y los ovillos de proteína tau».

El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre el aceite de oliva virgen extra y la demencia. Y, para ello, los autores utilizaron ratones a los que manipularon genéticamente para que presentara tres de las características del Alzheimer: una memoria dañada, placas de beta-amiloide, y ovillos neurofibrilares de proteína tau.

### En roedores

Los animales fueron divididos en dos grupos «dietéticos». Mientras el primero recibió la típica dieta estándar para roedores de laboratorio, el segundo fue alimentado con la misma dieta enriquecida con aceite de oliva extra, a partir de los seis meses de edad de los animales. Cumplidos los nueve meses, los ratones fueron sometidos a pruebas cognitivas.

Aquellos que disfrutaron del aceite de oliva virgen extra lograron mejores puntuaciones en las pruebas para evaluar su memoria

funcional, memoria espacial y capacidad de aprendizaje. Es más; alcanzado su primer cumpleaños, los ratones fueron sometidos a las mismas pruebas. Y lo que se vio es que las diferencias en los resultados fueron aún mayores.

Finalmente, los autores analizaron los tejidos cerebrales de todos los animales. Y de acuerdo con los resultados, aquellos que no fueron alimentados con aceite de oliva virgen extra sufrieron una mayor pérdida de «sinapsis», de conexiones neuronales.

