

ESTUDIO MÉDICO SIN PRECEDENTES.

El aceite de oliva virgen frena la acción del colesterol malo

Un compuesto, el polifenol, frena la acción de la grasa nociva en la sangre. Los investigadores buscan 40 voluntarios que probarán nuevos aceites enriquecidos.

ÀNGELS GALLARDO (12/06/2011)

Hace muchos años que se da por asumido que el aceite de oliva virgen es un protector de la salud, pero no abundan los estudios científicos que demuestren por qué es así. Un grupo de investigadores que estudian el riesgo cardiovascular en el Hospital del Mar, de Barcelona, ha demostrado que, en efecto, el aceite de oliva virgen aumenta los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), o colesterol bueno, en la sangre, lo que frena la acumulación de la grasa negativa susceptible de crear trombos. Este estudio ha facilitado que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria permita que las etiquetas del producto informen de su efecto beneficioso para el corazón. La industria aceitera de Estados Unidos ya lo incluye en sus botellas. La europea está a la espera de que la autoridad sanitaria dé el permiso.



- Foto:RICARD CUGAT

La acción protectora del aceite de oliva virgen contra el colesterol peligroso, o LDL, se debe a su contenido en polifenoles, unos compuestos antioxidantes que, con diversas propiedades, se encuentran en todas las frutas y verduras. De ahí que el grupo de científicos del Hospital del Mar, que coordina la bioquímica María Isabel Covas, haya decidido ir un paso más allá e intente comprobar, en una nueva investigación, si añadiendo al aceite de oliva una porción suplementaria de polifenoles se multiplica aquel efecto protector frente al colesterol negativo.

LA PRUEBA Para realizar el estudio necesitan conseguir que 40 ciudadanos gusten de participar en una investigación médica que les supondrá aliñar sus comidas con tres tipos de aceites con distinta concentración de polifenoles, que se les distribuirá a lo largo de tres meses. Antes y después de cada cambio de aceite se les hará un análisis de sangre. Los interesados deben ser personas con altos niveles de colesterol negativo. (todos aquellos que quieran participar en la investigación pueden comunicar con la doctora Covas a través del 93 316 07 34.)

El aceite que se empleará en la prueba ha sido adquirido por los propios científicos en distintos comercios ("para evitar malentendidos o conflicto de intereses con la industria", explica Covas). En la primera fase del estudio, los voluntarios deberán tomar a diario, durante tres semanas, 25 mililitros de aceite de oliva virgen común (dos o tres cucharadas soperas). Tras dos semanas de descanso --en las que no podrán tomar ningún tipo de aceite de oliva, ni aceitunas-- se les entregará una segunda botella de aceite de oliva en el que se habrán incrementado sus propios compuestos fenólicos. Repetida la operación, deberán tomar un tercer aceite al que se habrá añadido polifenoles del tomillo.

RIESGO CARDIOVASCULAR "Partimos de la hipótesis de que los dos aceites enriquecidos con polifenoles, ya sean los propios o los del tomillo, aumentarán de forma significativa los niveles de colesterol bueno --explica Covas-. Y pensamos que ese colesterol impedirá que el otro, el LDL o malo, se oxide en la sangre, un factor que aumenta el riesgo cardiovascular, aunque no se suele medir en las analíticas".

Cuando el colesterol negativo está oxidado, añade la investigadora, penetra con mucha más

facilidad en la sangre, donde embadurna las paredes de los vasos sanguíneos. "Es más grave tener un nivel bajo de colesterol malo que esté oxidado, que alcanzar unas cifras altas pero sin oxidación", advierte.

El consumo de tabaco, los rayos UVA, la dieta muy grasa, el sedentarismo y las infecciones e inflamaciones aumentan la oxidación del colesterol negativo que llega hasta la sangre, asegura Covas.

SIN PRECEDENTES Si esta investigación confirma sus hipótesis, los científicos transferirán sus resultados a la industria aceitera, con el fin de que solicite a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria el permiso para elaborar aceites de oliva virgen enriquecidos con polifenoles propios, o del tomillo. "Nunca se han elaborado aceites enriquecidos --dice Covas--. Algunos contienen hojas de hierbas, pero con fines aromáticos".

Los científicos del Hospital del Mar están considerados, por todo lo anterior, una referencia internacional en el estudio de las propiedades del aceite y su relación con las enfermedades cardiovasculares.

© **El Periódico de Aragón. Edición Digital**
www.elperiodicodearagon.com