

Sociedad

El aceite de oliva reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

EFE
Córdoba

Incluir el aceite de oliva en la dieta contribuye a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular ya que su ingesta consigue modular y frenar el proceso inflamatorio de las arterias, según un estudio realizado por investigadores cordobeses y publicado hoy en la revista médica *BioMed Central Genomics*.

El trabajo, elaborado por especialistas e investigadores del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), ubicado en el Hospital Universitario Reina Sofía, concluye que los compuestos fenólicos del zumo de aceituna -micronutrientes presentes en el aceite y que por su capacidad antioxidante protegen el endotelio- ayudan a frenar el proceso inflamatorio de las arterias.

La principal conclusión de este estudio, que ha analizado la expresión génica que se produce en pacientes tras tomar un desayuno con aceite de oliva virgen rico en compuestos fenólicos, es la capacidad que tiene la dieta para poder modular la respuesta del sistema inmune a un estado pro-inflamatorio.

En total, se incluyó en el estudio una veintena de pacientes, todos ellos con síndrome metabólico -estado de prediabetes, hiperglucemia, hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol y obesidad-.

Un grupo tomó el aceite rico en este tipo de micronutrientes y el otro incorporó en su desayuno este mismo líquido exento de los componentes fenólicos.

Los resultados de la investigación ponen de manifiesto que el consumo del primer tipo de aceite se acompaña de una respuesta positiva relacionada con la inflamación del organismo.

El estudio desarrollado por el grupo de investigadores liderado por el catedrático de la Universidad de Córdoba y jefe de servicio de Medicina Interna del complejo sanitario, Francisco Pérez Jiménez, se incluye en la línea de investigación abierta sobre aceite de oliva y dieta mediterránea en la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis.

"Hemos identificado, tras una analítica de sangre, la existencia de 98 genes diferencialmente expresados cuando comparamos la ingesta del desayuno con aceite que tiene compuestos fenólicos con el que se carecía de ellos", ha declarado el doctor Pérez Jiménez.

El investigador aclara que algunos de estos genes, que se encuentran frenados en quienes han consumido el aceite provisto de micronutrientes, tienen una incidencia directa sobre el estado inflamatorio.

De estas consecuencias se deriva "una situación menos perjudicial para la salud, ya que evitaría el desarrollo de patologías asociadas al síndrome metabólico, especialmente la enfermedad cardiovascular y la diabetes".

El doctor Antonio Camargo, el primer firmante del estudio e investigador incorporado al grupo CIBER de Fisiopatología de Obesidad y Nutrición, ha afirmado que "estos resultados ponen en evidencia la relación existente entre la inflamación, la obesidad y la dieta, así como los efectos saludables del consumo de aceite de oliva virgen".

Además ha añadido que sería ventajoso profundizar en esta línea de investigación en el futuro para conocer si los efectos beneficiosos se derivan del compuesto fenólico en particular o depende de la sinergia de varios compuestos.

