

Un desayuno con aceite de oliva virgen protege de la inflamación en los vasos sanguíneos

Investigadores de la Universidad de Córdoba han probado los efectos beneficiosos del aceite de oliva virgen en pacientes con síndrome metabólico. Con un desayuno que incorporaba este alimento, las células que revisten las arterias estaban más protegidas frente a inflamaciones que cuando la comida llevaba aceite refinado.

UCO

13/6/2016 12:20 CEST



Desayuno de pan con aceite de oliva. Foto: Flickr (CC 2.0)

El aceite de oliva virgen tiene varias virtudes, entre ellas, contener compuestos fenólicos, moléculas con efectos positivos para la salud. Una investigación de científicos de la Universidad de Córdoba (UCO) en el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) y el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba ha permitido conocer nuevos efectos del aceite de oliva virgen en el organismo.

Con un desayuno que incorporaba este alimento, las células que revisten las arterias estaban más protegidas frente a inflamaciones, orígenes de problemas cardiovasculares, respecto a otros tipos de aceite de oliva que no aportaban la misma cantidad de estos compuestos.

Cuando el suero procedía de personas que habían ingerido aceite de oliva virgen, las células estaban más protegidas ante la inflamación

En un trabajo financiado por el Instituto de Salud Carlos III, se buscaba conocer los efectos antiinflamatorios del aceite de oliva. Para ello, se evaluó si una dieta rica en aceite de oliva virgen reportaba más beneficios para el organismo que otra en la que se usara aceite de oliva con un porcentaje refinado. Concretamente, se distribuyeron desayunos a veinte pacientes con síndrome metabólico (conjunto de factores de riesgo que llevan a una persona a poder padecer una enfermedad cardiovascular) del Hospital Universitario Reina Sofía con aceite de oliva virgen y con el mismo aceite tras retirarle los polifenoles. La investigación ha sido recientemente publicada en la revista científica *European Journal of Nutrition*.

Células del endotelio

Dos horas después del consumo del alimento, se extrajeron de los pacientes muestras de plasma sanguíneo. El suero se puso en contacto con un cultivo de células del endotelio humano, que recubren las arterias. Cuando el suero procedía de personas que habían ingerido aceite de oliva virgen, se observaba que las células del endotelio estaban más protegidas ante la inflamación que las de los aceites refinados, pobres en compuestos fenólicos.

“La inflamación es una reacción de la célula ante una situación de estrés oxidativo. Si no reacciona ante agentes denominados especies reactivas del oxígeno, la célula corre el riesgo de morir, por lo que desencadena una serie de mecanismos de defensa que la llevan, en última instancia, a inflamarse”, indica Francisco Pérez Jiménez, catedrático en la UCO y jefe de servicio de Medicina Interna en el Hospital Reina Sofía. Esta inflamación no es buena

para la corriente sanguínea. Si las células que recubren las arterias se hinchan, el fluido se obstruye y pueden aparecer problemas de salud como la aterosclerosis.

Una de las fortalezas del experimento, según su investigador principal, es realizar es estudio con muestras humanas

Una de las fortalezas del experimento, según su investigador principal, es realizar es estudio con muestras humanas. “En ocasiones se reportan beneficios en modelos como ratas que luego no tienen traslado al ser humano”, subraya. Además, ya que a los pacientes se les dispensó tanto un desayuno con aceite de oliva virgen como otro pobre en compuestos fenólicos, se pudieron ver las diferencias en cada individuo.

Microbiota intestinal

Los compuestos fenólicos tienen, además de propiedades antiinflamatorias como las descritas por este equipo, otras antioxidantes y antitumorales. Los investigadores de la UCO en el IMIBIC y en el Hospital Reina Sofía están interesados ahora en saber si estas propiedades positivas actúan exclusivamente a nivel celular o si también pueden reportar beneficios directamente en el sistema digestivo y en el papel que juega la microbiota intestinal.

Al refinar un aceite, se retiran también compuestos que pueden ser beneficiosos para la salud, como los carotenos o los polifenoles

En España, se diferencian diferentes variedades comerciales de aceite de oliva según su calidad. Los más apreciados son los vírgenes y vírgenes extras, que se caracterizan porque el jugo se extrae directamente de la aceituna. En su trabajo, los investigadores no diferenciaron entre virgen extra y virgen, ya que generalmente son variaciones organolépticas las que

diferencia una y otra categoría.

También se comercializan otros, denominados llanamente aceites de oliva (ya sin el virgen) que se componen de una mezcla de aceite refinado y virgen. El experimento comparó un aceite de oliva virgen y el mismo aceite sin los compuestos fenólicos, que se pierden en el proceso de refinado.

“Al refinar un aceite, se retiran también muchos de los compuestos que pueden ser beneficiosos para la salud, como los carotenos o los polifenoles”, explica el investigador principal. Pérez Jiménez dirige una línea de investigación en torno a los beneficios que reporta este producto básico en la dieta mediterránea. “Aunque se conocen muchos en cuanto a las grasas del aceite de oliva, pretendemos avanzar en el conocimiento de compuestos presentes en el alimento que tienen también propiedades positivas”, resume.

Referencia bibliográfica

Eliana R. Meza-Miranda, Oriol A. Rangel-Zúñiga, Carmen Marín, Pablo Pérez-Martínez, Javier Delgado-Lista, Carmen Haro, Patricia Peña-Orihuela, Ana I. Jiménez-Morales, María M. Malagón, ‘Virgin olive oil rich in phenolic compounds modulates the expression of atherosclerosis-related genes in vascular endothelium’. *European Journal of Nutrition*. March 2016, Volume 55, Issue 2, pp 519-527. First online: 04 March 2015

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ACEITE DE OLIVA; POLIFENOLES; IMIBIC; NUTRICIÓN; SALUD; SANIDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

