¿Dudamos aún de las bondades del aceite de oliva?

Investigadores de referencia trasladan a la sociedad las bondades saludables de una alimentación equilibrada con el aceite de oliva como principal fuente de grasas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la dieta mediterránea como una de las más saludables del mundo. Esto se debe, entre las muchas propiedades beneficiosas que ofrece este patrón alimentario, al tipo de grasa que la caracteriza y otorga su rasgo diferencial: el aceite de oliva.

Y es que, además de ser una grasa saludable, está demostrado que su consumo favorece la introducción en la dieta de alimentos como las verduras. De hecho, esta característica es la que cierra el círculo para colocar al aceite de oliva en el centro de la pirámide de la dieta mediterránea.

Sin embargo, no muchos conocen realmente el amplio abanico de cualidades positivas que el aceite de oliva aporta al organismo humano. Por esa razón, desde el sector nos hemos dirigido a los doctores Ramón Estruch, Antonio Escribano y Fernando López Segura para que puedan trasladar a los españoles las ventajas de seguir una dieta mediterránea en la que los aceites de oliva sean la principal fuente de grasas.

“A diferencia de lo que podamos creer, en España no llegan al 20% las personas que siguen la dieta mediterránea. En consecuencia, es muy necesario difundir las evidencias que hay en torno al aceite de oliva, las cuales son de una solidez absoluta. No hay ninguna duda de que el aceite de oliva es bueno para la salud, principalmente para las personas con problemas cardiovasculares”, explica el doctor Fernando López Segura, especialista en medicina interna y uno de los investigadores principales del estudio CORDIOPREV (2022), que demuestra que aquellos pacientes de enfermedades cardiovasculares que siguen una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra tienen hasta un 30% menos probabilidades de padecer una recaída que los que siguen una dieta sana, pero baja en grasas.

“No somos conscientes de la joya que tenemos con el aceite de oliva”

“El aceite de oliva contribuye a disminuir la presión arterial, prevenir la diabetes, incrementar el colesterol bueno o reducir el colesterol malo, entre otras cosas. Es decir, incide en muchos aspectos de la prevención cardiovascular. También posee efectos antioxidantes y, sobre todo, antiinflamatorios que mitigan enfermedades crónicas, como las neurodegenerativas e incluso el cáncer, que tienen una base inflamatoria”, afirma Ramón Estruch, cardiólogo y coordinador del estudio PREDIMED (2018), el cual aporta multitud de evidencias científicas sobre que la dieta mediterránea minimiza los factores de riesgo cardiovascular.

Por su parte, el doctor Antonio Escribano, catedrático de Nutrición Deportiva y responsable del área de Nutrición de las selecciones nacionales de baloncesto (2004-2016) y fútbol (2010-2020),

va mucho más allá y manifiesta que “vivimos encima de la mina de oro y no somos conscientes de la joya de la alimentación que tenemos en nuestro país. Por eso hay que difundir más las bondades del aceite de oliva, tanto para la vida diaria como para practicar cualquier deporte”.

Para el doctor Escribano las grasas monoinsaturadas son las mejores grasas que uno puede consumir cuando hace deporte. “Por ejemplo, en los deportes de resistencia (ciclismo, carreras, footing, etc.) el aceite de oliva es un combustible, mientras que su efecto antiinflamatorio es fundamental en los deportes de fuerza. De modo que no hay una actividad deportiva que pueda decir que no le viene bien el aceite de oliva. También es bueno para el ajedrez, si lo consideramos un deporte, porque mejora la capacidad cognitiva”, subraya.

Los tres doctores seguirán divulgando e informando sobre las bondades del aceite de oliva durante los próximos meses, dirigiéndose a sus colegas, los profesionales médicos y a consumidores de hoy y del futuro (generaciones Z e Y).

“Para toda una vida” es una campaña de información puesta en marcha en nuestro país por la Interprofesional del Aceite de Oliva Español a través de su marca Aceites de Oliva de España. Busca dar a conocer y diferenciar las diversas categorías comerciales del aceite de oliva, su versatilidad en la cocina y en mostrar especialmente las ventajas que aporta su consumo diario.