

ACEITE DE OLIVA Y PREVENCIÓN DEL ICTUS

Jaime Masjuan

**Coordinador de la Unidad de Ictus. Servicio de Neurología.
Hospital Universitario Ramón y Cajal, Madrid
Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares
de la Sociedad Española de Neurología**

Importancia Socio-sanitaria de las Enfermedades Cerebrovasculares

Las enfermedades cerebrovasculares (ECV) están causadas por un trastorno circulatorio cerebral que altera transitoria o definitivamente el funcionamiento de una o varias partes del encéfalo. Existen diversos tipos de ictus según la naturaleza de la lesión y así los podemos dividir en 2 grandes grupos, los ictus isquémicos y los hemorrágicos. Los primeros constituyen el 80-85% de todos los ictus, siendo las hemorragias cerebrales el 15-20% restante.

A nivel mundial existe un aumento de la incidencia del ictus con cada década de la vida. Teniendo en cuenta las proyecciones demográficas de la Organización Mundial de la Salud, entre el 2000 y el 2025 la incidencia del ictus aumentará un 27% en los países europeos. La incidencia actual de ictus en España se cree que está en aumento a diferencia de la mortalidad. Los resultados preliminares del Estudio IBERICTUS realizado en el seno del Proyecto Ictus del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) muestran unas tasas crudas de incidencia de 155 casos por 100.000 habitantes/año para la población total. Esto supone que cada año 75.000 españoles sufrirán su primer ictus. Al desagregar las tasas por edad se observa que para los grupos de edad de 18 a 64 años las tasas de incidencia de ictus son de 39 casos por 100.000 habitantes/año mientras que para mayores de 64 años la tasa alcanza los 591 casos por 100.000 habitantes/año. Estos datos confirman que la incidencia del ictus aumenta de modo exponencial con la edad pero es un hecho constatado que en el mundo occidental y también en España, existe un aumento de la incidencia de ictus en pacientes menores de 55 años vinculados a los malos hábitos de vida y al mal control de los factores de riesgo vascular. Con respecto a la prevalencia, diversos estudios realizados en España la sitúan entre el 3.8% y 8% en mayores de 65 años. Un 75% de los ictus ocurren en este grupo de edad, con lo que la prevalencia del mismo aumentará en España pues seremos en el 2050 uno de los países más envejecidos del mundo. En el año 2025 se ha calculado que 1.200.000 españoles habrán sobrevivido a un ictus, y unos 500.000 tendrán alguna discapacidad.

Los ictus constituyen una importante causa de mortalidad. En España, la mortalidad por ictus ha experimentado un descenso constante desde hace 30

años, debido a los avances en prevención primaria, diagnóstico y tratamiento en la fase aguda del ictus. A pesar de este descenso, las ECV fueron una vez más en el año 2009 la primera causa de muerte de las mujeres (17.923 casos) y la segunda global (31.143 casos) en España.

El ictus constituye un grave problema de salud pública debido a su elevada mortalidad, morbilidad y prevalencia. La asociación de estas dos últimas características la han dado el triste título de ser la primera causa de discapacidad y dependencia en el adulto en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, actualmente más de 300.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional tras haber sufrido un ictus. Las secuelas derivadas de los ictus varían según la gravedad del episodio, seguimiento y atención recibida. Entre el 35 y el 60% de los pacientes que sobreviven a un ictus son dependientes a los 6 meses.

Factores de riesgo para sufrir un ictus:

Las causas que provocan los ictus son diferentes según las edades: por debajo de los 35 años suele ser por enfermedades congénitas, entre los 35 y los 50 años han aumentado mucho por el mal control de los factores de riesgo vascular (hipertensión arterial, tabaquismo, niveles elevados de colesterol y el estilo de vida (mala alimentación y falta de ejercicio) mientras que en la franja entre los 65-85 años, donde se da el 60% de los casos, el causante son estos mismos factores de riesgo, la longevidad y la fibrilación auricular. La fibrilación auricular es la causa del 10-15% de todos los ictus (50% de los ictus cardioembólicos). Esta proporción aumenta con cada década de edad. El riesgo de ictus es independiente del tipo de fibrilación (paroxística, permanente o persistente). Aunque frecuentemente cursa sin síntomas, es el factor de riesgo más importante para padecer un ictus, tras la hipertensión arterial, elevando el riesgo entre 4 y 5 veces. La presencia de fibrilación auricular produce un aumento de la estancia media hospitalaria del 20% y reduce en un 40% la posibilidad de ser dado de alta a su domicilio. Los ictus producidos por la misma son más grandes, producen generalmente mayor discapacidad y mortalidad y ocurren en edades más avanzadas que los ictus no cardioembólicos.

En nuestro país, la atención al ictus ha mejorado muchísimo desde el año 2004 gracias a tres factores: se han creado unidades de ictus dirigidas por neurólogos con enfermeras especializadas; existe un tratamiento intravenoso con trombolíticos que diluye el trombo que está obstruyendo la arteria y se puede intervenir introduciendo un catéter a través de la ingle hasta alcanzar el cerebro y extraer el trombo, lo que requiere una infraestructura compleja y muy especializada.

Aceite de Oliva y Prevención de Ictus:

La dieta mediterránea ha demostrado tener importantes efectos beneficiosos en las enfermedades vasculares. A nivel cerebral, aunque la relación entre los niveles elevados de colesterol y la incidencia de ictus, estuvo controvertida durante un tiempo, actualmente la dislipemia se considera un factor de riesgo importante. Además sabemos que el tratamiento con estatinas tanto en pacientes que ya han sufrido un ictus no cardioembólico como en pacientes con cardiopatía isquémica previenen de la aparición de nuevos ictus.

Cómo la dieta mediterránea protege de tener ictus no es perfectamente conocido dado que este tipo de dieta incluye multitud de alimentos e ingredientes. Uno de los componentes esenciales de esta dieta en el área mediterránea es el aceite de oliva. Recientemente se ha publicado un trabajo muy interesante realizado en Francia denominado "Estudio de las 3 Ciudades" donde han podido comprobar los efectos beneficiosos del aceite de oliva en la reducción de ictus. Para ello, siguieron durante más de 5 años a 7625 ciudadanos mayores de 65 años con objeto de ver la influencia del consumo de aceite de oliva virgen en la aparición de ictus. Dividieron a los pacientes según el consumo de aceite que tenían en no consumidores, consumidores moderados o grandes consumidores. Al final del estudio pudieron comprobar como aquellos que consumían el aceite en grandes cantidades (cocinaban y aliñaban los alimentos con aceite de oliva a diario) tuvieron un riesgo relativo de tener un ictus menor del 41% que aquellos que no consumían.

En un sub-estudio realizado en Burdeos, intentaron ver la relación de uno de los componentes fundamentales del aceite de oliva, el ácido oleico con esta disminución de ictus. Analizaron sus niveles en sangre y comprobaron cómo niveles elevados de ácido oleico se correlacionaban con consumo elevado de aceite de oliva y también con un menor riesgo de ictus.