



## Balance del I Congreso Médico: Aceite de Oliva, Nutrición y Salud

# Médicos e investigadores a favor de un etiquetado de los aceites de oliva que contemple sus beneficios para la salud

Madrid 08-11-2011. Hace años que grupos de investigación de todo el mundo demostraron que el consumo de los aceites de oliva tiene innegables beneficios para la salud. En muchos casos puede prevenir dolencias que son una auténtica plaga en el mundo occidental como el infarto de miocardio, ictus o diabetes. Es más, también se ha logrado establecer que su consumo ayuda a prevenir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Así se puso de manifiesto a lo largo de las dos jornadas del I Congreso Médico: Aceite de Oliva, Nutrición y Salud que se celebró en Madrid los días 4 y 5 de noviembre, con la cofinanciación del Consejo Oleícola Internacional y la colaboración de la Fundación Patrimonio Comunal Olivarero y la Fundación Dieta Mediterránea. Se demostró que nuestro país está en vanguardia en las investigaciones en esta materia, con líneas como las que presentaron los ponentes que se dieron cita en la sede del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid.

Se repasaron los resultados de las investigaciones en diversos campos de la medicina y que ligan el consumo de aceites de oliva a la salud de los consumidores. Es el caso del trabajo que el profesor Eduard Escrich lleva realizando, desde hace 28 años, en la Universidad Autónoma de Barcelona con el efecto del consumo de grasas en el cáncer de mama. Entre otras conclusiones han podido constatar “que, en los individuos a los que suministra una dieta rica en aceite de oliva, el cáncer tiene menor desarrollo y malignidad”.

### **Reduce el riesgo de padecer diabetes**

Pero sí hay un estudio que ha puesto de manifiesto los efectos del consumo de aceite de oliva en aquellos males más ligados al modo de vida occidental no tenemos que centrar en el PREDIMED (Efectos de la Dieta Mediterránea en la Prevención Primaria de la Enfermedad Cardiovascular”) cuyos primeros resultados fueron analizados por los doctores Ramón Estruch y Miguel Ángel Martínez. Este gran estudio (más de 7.000 participantes) ha puesto de manifiesto a lo largo de sus 7 años de vida, que las personas que emplean aceite de oliva en su dieta, tienen





menos riesgo de padecer diabetes, su presión arterial es más baja, presentan menos cuadros de depresión y, sobre todo, tienen menos riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Ese efecto también se ha podido constatar en investigaciones sobre la prevención del Ictus y que presentó el doctor Jaime Masjuan. El estudio conocido como el de “Las tres ciudades” realizado en Francia puso de manifiesto que aquellas personas que tomaban aceite de oliva tenían menos riesgo de padecer un accidente cerebrovascular. Asimismo, avanzó los trabajos que se están realizando en la enfermedad de parkinson o alzheimer. Ya hay grupos de investigación estudiando el efecto de la dieta mediterránea en su prevención.

La Unidad de Lípidos de la Universidad de Córdoba, uno de los centros punteros de nuestro país en este campo de la medicina presentó los efectos que el aceite de oliva tiene sobre el endotelio, el tejido que recubre el interior de los vasos sanguíneos. El consumo de aceite de oliva mejora la condición de ese tejido, protegiendo frente a la inflamación oxidativa, origen de múltiples dolencias.

Pero los doctores Francisco Pérez Jiménez y José López Miranda, quisieron aprovechar sus intervenciones hacer balance de los logros científicos en este campo. Y llegaron a la conclusión de que hay base científica para sostener que el consumo del aceite de oliva es beneficioso para la salud, con efectos concretos en la prevención de las enfermedades más extendidas entre la población de los países desarrollados.

### **Restricciones en el etiquetado**

No obstante esas evidencias no pueden ser utilizadas por el sector del aceite de oliva para promocionar el consumo del producto. La legislación europea sobre etiquetado obliga a un largo proceso de verificación que sólo ahora está a punto de dar sus frutos. De hecho, en poco tiempo los aceite de oliva podrán indicar en su etiqueta que son ricos en ácidos grasos monoinsaturados, así como que sus polifenoles ayudan a prevenir el estrés oxidativo. Sin embargo en otros países, como Estados Unidos, hace una década que las autoridades sanitarias permiten indicar que los aceites de oliva son un producto cardiosaludable. El doctor López Miranda considera una paradoja que en el principal continente productor de aceites de oliva no se pueda indicar estas evidencias en la promoción y etiquetado del producto.

El I Congreso Médico: Aceite de Oliva, Nutrición y Salud ha sentado las bases del que se pretenda será un foro de intercambio de experiencias entre los grupos que investigan en este campo y el sector del aceite de oliva, representado por la Interprofesional.





De derecha a izquierda, Álvaro González-Coloma, patrono de la Fundación Dieta Mediterránea, Jean-Louis Barjol, director ejecutivo del COI, Teresa Pérez, gerente de la Interprofesional del Aceite de Oliva Español y José López Miranda, catedrático de Medicina Interna de la Universidad de Córdoba.



Taller para escolares sobre Dieta Mediterránea





**Cata dirigida a los participantes en el Congreso Médico**

Más información en [www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com](http://www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com)

