

El aceite de oliva

José M.^a Gimeno Gasca
Médico titular por oposición. Médico Naturista

En un estudio realizado en la Facultad de Medicina de Atenas por la Doctora Athena Linos y publicado por la American Journal of Clinical Nutrition, parece demostrado que **el consumo de aceite de oliva y de verduras cocidas puede reducir el riesgo de desarrollar artritis reumatoidea.**

Entre los grupos estudiados, aquellos cuyo consumo de aceite de oliva era aproximadamente 43 g. diarios (aproximadamente 5 cucharadas), presentaban un riesgo 2,5 veces menor de desarrollar artritis reumatoidea. Lo mismo sucedía con el grupo cuyo consumo de verduras cocidas era de 2,9 raciones diarias que presentaba un riesgo de padecer la enfermedad cuatro veces menor que los de consumo más reducido.

Las investigaciones atribuyen este efecto protector al ácido oleico que elimina la formación de metabolitos proinflamatorios. Así como al contenido de antioxidantes naturales en el aceite de oliva.

En un ensayo clínico, doble ciego, aleatorio en 23 pacientes (10 hombres y 13 mujeres entre 25 y 70 años) con HTA esencial ligera, moderada y sin afectación orgánica, se observó una dis-

minución de la dosis de fármacos antihipertensivos en el grupo de pacientes que tomaron aceite de oliva respecto al grupo que utilizó el de girasol. Se barajan varias hipótesis para explicar este resultado: una mayor sensibilidad a la insulina, una reducción de los niveles de tromboxano, presencia de sustancias antioxidantes como los polifenoles.

El estudio indica que **la utilización de aceite de oliva extra virgen y la reducción de las grasas totales y saturadas favorece el control de la tensión arterial.**



El Doctor Miguel Gasull, jefe del Servicio de Gastroenterología del Hospital Trias i Pujol de Badalona, España, firma un artículo publicado en la revista *Gut*, en el que se señala que **el aceite de oliva puede prevenir el desarrollo del cáncer intestinal.**

La alimentación con aceite de oliva favorece la disminución de la formación de araquidonato, sustancia implicada en la síntesis de prostaglandina E, la cual se piensa que promueve el desarrollo del cáncer. Piensa que el efecto protector del aceite de oliva no lo es tanto por el ácido oleico, por sí solo, como por los flavonoides y los polifenoles que contiene este aceite.