

Descubren que el aceite de oliva modula a la baja los medidores inflamatorios



Los investigadores atribuyen este nuevo efecto beneficioso del aceite de oliva, al menos en parte, a su alta riqueza en micronutrientes

Redacción 2-2-2008, 17:03

Un estudio llevado a cabo por investigadores del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba ha concluido que la ingesta del aceite de oliva extra sirve para modular a la baja los medidores inflamatorios en personas sanas.

Sin embargo, la dieta rica en nueces tiene un efecto intermedio y la dieta rica en mantequilla ejerce un efecto perjudicial sobre los mediadores de la inflamación, según la información remitida por la Agencia de Noticias del Olivar.

Revistas científicas internacionales especializadas en el ámbito de la nutrición como American Journal of Clinical Nutrition, Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism o Atherosclerosis ya se han hecho eco de los resultados de este trabajo realizado por la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital Universitario Reina Sofía, bajo la dirección de los doctores Francisco Pérez Jiménez y José López Miranda, con la colaboración del Laboratorio de Nefrología Experimental y Patología Vascular de la **Fundación Jiménez Díaz.**

Los responsables del estudio han podido observar además que el aceite de oliva reducía la concentración plasmática de otras moléculas que se expresan en las paredes de los vasos sanguíneos y que también favorecen la inflamación, pudiendo corroborar así la incidencia de su consumo en el proceso inflamatorio.

Los investigadores atribuyen este nuevo efecto beneficioso del aceite de oliva, al menos en parte, a su alta riqueza en micronutrientes, y aunque en la actualidad desconocen el efecto de la mayoría de ellos, apuntan la posibilidad de que actúen por un efecto directo, similar al de los fármacos antiinflamatorios.

La Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital Reina Sofía trabaja actualmente en la búsqueda de efectos beneficiosos relacionados con el consumo habitual de aceite de oliva virgen.

Según el doctor Pablo Pérez Martínez, "la característica fundamental de este alimento es su riqueza en antioxidantes, que lo convierte en una grasa única".

Para Pérez Martínez, "el aceite de oliva es un alimento clave en la dieta mediterránea, ya que es su fuente principal de grasas y le proporciona microcomponentes de gran valor nutricional."

Según señala el investigador, la dieta basada en aceite de oliva reduce el colesterol perjudicial (LDL), disminuye la presión arterial, mejora el control de la diabetes y disminuye la tendencia a producir trombosis.