

II Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva y Salud

Documento de Consenso, Jaén-Córdoba 2008

Participantes: J López-Miranda (España), L Badimón (España), MI Covas (España), E Escrich (España), J Ordovás (USA), F Pérez-Jiménez (España), E Ros (España), F Soriguer (España), R Abiá (España), C Alarcón (España), M Battino (Italia), D Corella-Piquer (España), J Chamorro-Quirós (España), R De Caterina (Italia), J Delgado-Lista (España), R Estruch (España), JM Fernandez-Real (España), JJ Gaforio (España), C La Vecchia (Italia), D Lairon (Francia), F López-Segura (España), P Mata (España), JA Menéndez (España), F J Muriana (España), J Osada (España), DB Panagiotakos (Grecia), JA Paniagua (España), P Pérez-Martinez (España), J Perona (España), MA Peinado (España), M Pineda-Priego (España), H Poulsen (Dinamarca), JL Quiles (España), MC Ramírez-Tortosa (España), J Ruano-Ruiz (España), L Serra-Majem (España), R Solá (España), M Solanas (España), V Solfrizzi (Italia), R de la Torre-Fornell (España), M Uceda (España), JM Villalba-Montoro (España), JR Villar-Ortiz (España), F Visioli (Italia), RGJ Westendorp (Holanda), N Yiannakouris (Grecia).

RESUMEN

1. – En los países desarrollados existe una preocupación importante por el envejecimiento de la población, debido al elevado número de personas implicadas y a las patologías asociadas, incluyendo la arteriosclerosis, Parkinson, Alzheimer, demencia vascular, deterioro cognitivo, diabetes y cáncer. A ello se une el creciente problema de la obesidad que influye negativamente sobre la salud favoreciendo el desarrollo de dichos procesos.
2. – Los estudios epidemiológicos muestran que la adherencia a patrones alimentarios como la Dieta Mediterránea se asocian a una disminución de diversas patologías relacionadas con las enfermedades cardiovasculares, incluyendo la obesidad, síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial, además de una menor morbimortalidad por enfermedad cardíaca coronaria.
- 3.- Estudios epidemiológicos y clínicos sugieren que el consumo de una Dieta Mediterránea se asocia a mejoría de los principales factores de riesgo cardiovascular, incluyendo el perfil lipídico, la lipemia postprandial, la presión arterial, el peso corporal, la sensibilidad periférica a la acción de la insulina y el metabolismo de la glucosa y el perfil antitrombótico. Además, dicha

dieta modula positivamente la función endotelial, la inflamación y el estrés oxidativo. Algunos de estos efectos se atribuyen a los componentes minoritarios del aceite de oliva virgen, por lo que en la definición de Dieta Mediterránea debería incluirse la presencia de este aceite.

4. – Los compuestos minoritarios insaponificables del aceite de oliva puede modular las características de las lipoproteínas ricas en triglicéridos. Los compuestos fenólicos del aceite de oliva ejercen efectos protectores sobre el perfil lipídico y el daño oxidativo a los lípidos. Estudios recientes sustentan la hipótesis de los efectos anti-inflamatorios, anti-trombóticos y vasculoprotectores de estos componentes.

5. – En países con poblaciones que mantienen la Dieta Mediterránea tradicional, y donde el aceite de oliva virgen es la principal fuente de grasa, como ocurre en España, Grecia e Italia, los datos epidemiológicos indican que la incidencia de cáncer es menor que en los países del Norte de Europa. Los estudios en líneas celulares humanas y en modelos experimentales han aportado importantes evidencias acerca del efecto potencialmente protector del aceite de oliva virgen sobre el cáncer.

6. – Varios estudios observacionales sugieren que la Dieta Mediterránea protege del desarrollo de la Enfermedad de Alzheimer y del deterioro cognitivo relacionado con el envejecimiento.

7. – Los estudios más recientes apoyan de modo consistente que la Dieta Mediterránea, basada en el consumo de aceite de oliva virgen, se acompaña de un envejecimiento saludable y aumenta la longevidad.

8. – Como el de otros alimentos saludables, el efecto protector del aceite de oliva virgen dentro del contexto de la Dieta Mediterránea sería más importante en las primeras décadas de la vida, lo que aconseja que su consumo se inicie en la infancia y se mantenga a lo largo de la vida.

Sin embargo, a pesar de los significativos avances producidos en los últimos años, se requieren más investigaciones para conocer los mecanismos específicos implicados en dichos efectos, así como la contribución de los distintos componentes del aceite de oliva virgen en sus beneficios.