

El aceite de oliva virgen protege frente al cáncer de mama

Santiago Rego. Santander

Poca cantidad pero mucha calidad son las premisas que hay que aplicar en el consumo de aceite de oliva para que resulte beneficioso para la salud. Eduard Escrich, de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha puesto de relieve las virtudes del aceite frente al cáncer de mama.

El aceite de oliva virgen no sólo constituye una fuente de ácidos grasos de gran valor nutricional, sino que además proporciona cientos de micronutrientes, principalmente antioxidantes -entre los que se incluyen los compuestos fenólicos, la vitamina E, los carotenos y el escualeno-. Ahora se ha sabido, igualmente, que el aceite de oliva es un protector frente al cáncer de mama, pero siempre que sea una ingesta moderada, tal y como se ha puesto de relieve en el seminario Aceite de oliva y dieta mediterránea, celebrado en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, de Santander.

Eduard Escrich, responsable del Grupo Multidisciplinario para el Estudio del Cáncer de Mama de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha advertido sobre la relación que existe entre las grasas y esta enfermedad desde el aspecto clínico, morfológico y molecular.

"El aceite de oliva, siempre que no se consuma en exceso, es un protector frente al cáncer de mama, ya que puede retrasar su crecimiento y hacer que el tumor pierda parte de sus células a través de diversos mecanismos. Incluso las grasas buenas pueden dejar de serlo si hay un consumo excesivo". Por ejemplo, Escrich ha explicado que hay grasas perjudiciales como "los aceites de semilla que, en exceso, estimulan el cáncer de mama", y que se encuentran "de forma muy abundante en las poblaciones actuales".

Con todo, Escrich ha insistido en que "no hay alimento bueno y alimento malo", y lo mismo pasa con el aceite de oliva virgen "que es beneficioso como protector del cáncer de mama, pero siempre que su ingesta no lo sea en exceso. La grasa es una fuente de energía combustible, y de todas nuestras células las tumorales son las que más energía necesitan para funcionar. Por lo tanto, el aceite de oliva es saludable, y el de semilla lo contrario", ha puntualizado.

En el modelo animal utilizado en la Autónoma de Barcelona los ejemplares que toman aceite de semilla en exceso presentan unos tumores que cuando se observan al microscopio tienen unas características de mayor malignidad frente a los que ingieren aceite de oliva virgen. "En resumen, poca cantidad, pero mucha calidad, porque no es lo mismo un aceite de oliva refinado que uno virgen, ya que éste último presenta en el laboratorio numerosos efectos saludables".

Por su parte, Fernando López Segura, codirector del seminario y profesor de Medicina Interna del Hospital Universitario Reina Sofía, de Córdoba, y especialista en lípidos, ha lamentado que en el extranjero se desconozca el aceite de oliva y sus propiedades, porque no hay una adecuada difusión de sus beneficios para la salud. "Hay serias amenazas sobre el aceite de oliva, ya que fuera de la zona mediterránea no hay interés por su investigación, mientras que otras grasas, como la margarina o la colza, le ganan la partida pese a que no son tan saludables".

López ha reconocido que, aunque hay trabajos de gran solvencia sobre la dieta mediterránea, faltan estudios científicos con datos concluyentes sobre el aceite de oliva, tal y como exige la medicina basada en la evidencia. "En 2009 iniciaremos en el Reina Sofía, con diez años de retraso, un estudio entre 800 y 1.000 pacientes infartados, y a partir de ese momento tratarlos, durante cinco años, con

una dieta baja en grasas, como proponen los norteamericanos, y una dieta mediterránea que incluya el aceite de oliva virgen. Será un estudio científico concluyente".

No obstante, los efectos beneficiosos del aceite de oliva sobre el colesterol son "incuestionables, y ahí está la bendición de la agencia reguladora estadounidense FDA, que pasó muy desapercibida para la opinión pública y que aconseja consumir 23 gramos diarios de aceite de oliva para controlar el colesterol".

La dieta: un factor relevante en mortalidad

Francisco Pérez Jiménez, catedrático de Medicina Interna, ha indicado que las principales causas de mortalidad tienen un origen multifactorial, que a menudo es consecuencia de la interacción entre los antecedentes genéticos y los factores medioambientales. "Entre estos últimos la dieta quizás constituya el factor más relevante, y de hecho, durante las últimas décadas, una investigación muy activa ha demostrado la larga serie de efectos biológicos inducidos por los distintos nutrientes y alimentos".

A diferencia de otros aceites vegetales -girasol, soja, colza-, el aceite de oliva virgen es "un zumo natural de las aceitunas" que, frente a los procedentes de dichas semillas, no ha de ser refinado ni sometido a ningún tratamiento químico antes de su consumo. "Por ello, y como se envasa sin ningún aditivo, se presenta al consumidor con su composición original, al contrario de lo que sucede con el resto, que se modifican durante el proceso de preparación".

Pérez Jiménez y López Segura han pedido "un esfuerzo mucho mayor en la difusión de los beneficios de este producto, que representa probablemente la mejor grasa que puede consumir el hombre. El reto no es seguir investigando, sino conseguir transmitir los resultados obtenidos sobre sus múltiples propiedades beneficiosas".

Enlace al artículo original: [Pulse aquí](#)