

El equipo del Estudio PREDIMED publica nuevos resultados en la revista Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry

El consumo de una dieta mediterránea enriquecida con aceites de oliva virgen extra ayuda a prevenir el deterioro mental en la vejez

- La investigación, liderada por la Universidad de Navarra, se ha desarrollado a lo largo de seis años y medio y han participado 522 personas con edades comprendidas entre los 55 y los 80 años.
- El estudio, que se inició en 2003, ha contado con la colaboración de la Fundación Patrimonio Comunal Olivarero, que ha facilitado los aceites vírgenes extra utilizados en la alimentación de las personas que han formado parte del estudio

Madrid 21-05-2013. El Estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) es una auténtica mina de oro para la ciencia española. Si ya quedó demostrado que el consumo de una dieta mediterránea rica en aceites de oliva o en frutos secos previene las dolencias cardiovasculares, ahora le toca el turno a sus efectos sobre la salud mental en la vejez.

La revista Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry ha publicado un artículo en el que se analizan los resultados de esta nueva línea de investigación en el PREDIMED, liderada en este caso por la Universidad de Navarra en colaboración con centros de Atención Primaria del Servicio Navarro de Salud. Se han valorado los efectos que esta dieta puede tener sobre las capacidades mentales de un grupo seleccionado de participantes en el Estudio PREDIMED. El equipo que dirige el catedrático Miguel Ángel Martínez ha trabajado con una muestra de 522 personas de la Comunidad Foral de Navarra a quienes se les ha realizado un seguimiento a lo largo de seis años y medio. Los participantes en el estudio, personas con edades comprendidas entre los 55 y 80 años, fueron asignados al azar a tres grupos. El primero se alimentó con una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra. El segundo lo hizo una dieta mediterránea suplementada con frutos secos, mientras que el grupo de control, el tercero, tomó una dieta baja en grasas, la que se suele prescribir para personas con riesgos de padecer una enfermedad cardiovascular.

“¿Que ha pasado al cabo de seis años y medio de seguimiento? Pues que el funcionamiento cognitivo, el rendimiento cognitivo que se evalúa con unos test estandarizados (Mini-mental Test y Test del Dibujo del Reloj), estaban significativamente mejor en los dos grupos de dieta mediterránea, especialmente en el grupo de dieta mediterránea con aceite de oliva virgen extra si lo comparamos con el grupo de las personas que han tomado una dieta baja en grasa”. El



doctor Martínez aclara que el deterioro cognitivo se mide con estas pruebas diseñadas para determinar la capacidad de memorizar, la orientación o la capacidad de cálculo, fundamentalmente en personas mayores.

Estos datos aún se deben completar, de tal forma que “en los próximos meses, probablemente tengamos ya información de cuántos participantes han desarrollado enfermedad de alzhéimer y cuántos demencia y es previsible que tengamos pruebas muy sólidas de la prevención de la enfermedad del alzhéimer con aceite de oliva virgen extra y dieta mediterránea”.

Lo cierto es que estos datos no hacen sino confirmar los resultados de múltiples investigaciones que llevan años trabajando sobre los efectos del aceite de oliva sobre la salud. “Se ha visto que el aceite de oliva virgen extra tiene una molécula, el oleocantal, que produce un efecto beneficioso sobre el beta-amiloide cerebral, favoreciendo su eliminación. Hay que saber que se acumula mucho beta-amiloide en el cerebro en los pacientes con Alzhéimer. De esta forma, cuando se consume aceite de oliva virgen extra, esa molécula, el oleocantal, aclara el beta-amilodide del cerebro, y este es un mecanismo, entre otros, por el que puede ejercer el efecto beneficioso ahora documentado por este ensayo”.

Para más información: www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com



Miguel Ángel Martínez, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra





El doctor Martínez durante la presentación realizada en el I Congreso Médico: Aceite de Oliva, Nutrición y Salud organizado por la Interprofesional del Aceite de Oliva Español

