



¿Qué cantidad de aceites de oliva debe contener una dieta sana?

El Estudio PREDIMED ha constatado que las personas que siguen una dieta mediterránea con aceite de oliva virgen extra pierden peso frente a aquellas que toman otras bajas en grasa

Los expertos recomiendan una ingesta diaria de unos 40 mililitros (37 gramos) de aceites de oliva al día para conseguir todos los efectos beneficiosos de este alimento

La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda un consumo mínimo de 20 gramos al día para beneficiarse de los efectos saludables de los polifenoles que contiene el aceite de oliva virgen extra

(Octubre 2013) Los aceites de oliva, como el resto de aceites, generan un aporte de 9 calorías por cada gramo ingerido. Hasta ahí nada diferencia los aceites de oliva de otros.

Pero todos sabemos que no es un aceite más. La propia Unión Europea ha reconocido que el consumo del ácido oleico, la vitamina E y los polifenoles que contienen los aceites de oliva tienen efectos beneficiosos para la salud (Reglamento 432/2012 de 16 de mayo de 2012 sobre declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños). Es más, en lo tocante a los polifenoles (“contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo”) la norma establece un consumo recomendado para poder hablar de efectos beneficiosos de 20 gramos de aquellos aceites de oliva vírgenes que contengan un mínimo de 5 miligramos de antioxidantes en esa proporción de aceite.

Habrà quien se sienta tentado a pensar que a mayor consumo, mayores serán también los beneficios para nuestra salud. La ciencia nos dice que eso es una verdad sólo a medias. Tan desaconsejable es una dieta sin aceites como otra en la que su consumo sea excesivo.

Como todo en la vida, es una cuestión de equilibrio. Aceites de oliva, por supuesto, pero nunca en exceso. Volvemos pues a la pregunta del principio, ¿qué cantidad es la razonable? La ciencia nos echa una mano en este asunto. Más en concreto los investigadores que trabajan en el Estudio PREDIMED (Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular). Durante años, miles de participantes en este estudio tomaron una dieta mediterránea controlada suplementada con aceites de oliva virgen extra, “aconsejábamos a esas personas que tomaran unos 50 mililitros al día, unas 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra al día. Aunque, con el tiempo, hemos comprobado que tomaban unos 40 mililitros al día (unos 37 gramos)”, nos confirma Ramón Estruch, coordinador del Estudio.

Con el tiempo se ha podido comprobar que esas personas “tienen menos riesgo de padecer diabetes; su presión arterial es más baja; presentan menos cuadros de depresión y, sobre todo, tienen menos riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular”.

Además, el estudio ha podido constatar otra evidencia: “Por lo que hemos visto hasta ahora, las personas que han hecho una dieta mediterránea con aceites de oliva virgen extra, a pesar de tomar más calorías que la gente del grupo de control (con una dieta pobre en grasas) no han engordado. Al contrario hemos verificado una tendencia a bajar el peso y el perímetro de la cintura. Por lo tanto no hay miedo a añadir aceites de oliva en la dieta porque sea una grasa”.

Más información: www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com



Ramón Estruch, coordinador del Estudio PREDIMED

