

# El aceite de oliva mejora la calidad de vida en los ancianos

El envejecimiento es un proceso que se desarrolla gradualmente a lo largo de la vida y cuyas manifestaciones principales (cardiovasculares, cognitivas cerebrales, cáncer y osteoporosis) están favorecidas por la presencia de una inflamación crónica, de baja intensidad.

**Redacción 03/11/2008**

La inflamación tiene múltiples causas, siendo una de ellas la existencia de fenómenos oxidativos en los seres vivos.

El aceite de oliva puede amortiguar dicha inflamación y retrasar la aparición de algunas enfermedades. A diferencia de otros aceites como el de maíz, almendra o soja, el de oliva previene el envejecimiento con su propio sello diferenciador, que depende de dos factores.

"Por un lado, su riqueza en grasa monoinsaturada, que cuando se incorpora al organismo ejerce efectos más beneficiosos que otras grasas, en cuanto a la tasa de colesterol, la tensión arterial y la prevención de la oxidación. Por otro lado, su riqueza en antioxidantes y micronutrientes, una característica específica de los aceites virgen y virgen extra", destaca Francisco Pérez Jiménez, catedrático de Medicina Interna de la Universidad de Córdoba.

## **Beneficios**

"Tanto el efecto de la grasa, disminuyendo los factores de riesgo y la oxidación, como sus micronutrientes son favorables para la salud al reducir los mecanismos que favorecen el desarrollo de las enfermedades crónicas", explica. En cuanto a la mejora de la calidad de vida en la vejez, Pérez Jiménez añade que existen estudios que han demostrado que el consumo de dieta mediterránea favorece la longevidad y un envejecimiento con mayor calidad de vida. "Este fenómeno se ha localizado con dietas sanas, aunque no hubiera aceite de oliva presente en la dieta. Pero sin duda la dieta mediterránea es uno de los mejores modelos".

Diario Médico