

El aceite de oliva todo el mal quita

El gran competidor del aceite de oliva es el de pescado, ya que ambos protegen de las enfermedades cardiovasculares. El aceite de pescado tiene un efecto antiinflamatorio muy potente. Pero precisamente ahí se encuentra su cruz: produce una bajada de las defensas frente a infecciones. No ocurre lo mismo con el aceite de oliva. Un trabajo en ratones desarrollado por microbiólogos de la Universidad de Jaén ha mostrado que las grasas procedentes del olivo ayudan a que el organismo luche contra la infección bacteriana por *Listeria monocytogenes*.

Ana Callejo Mora 01/10/2008

Son muchos los refranes que hablan de las virtudes del aceite de oliva. Un estudio de la Universidad de Jaén (UJA) acaba de destapar otro de sus beneficios sobre la salud. Este trabajo, realizado por un grupo de científicos del área de Microbiología de la citada universidad, dirigidos por Gerardo Álvarez de Cienfuegos López, ha descubierto el efecto protector del aceite de oliva en la prevención de infecciones producidas por microorganismos.

"El aceite de oliva y el de pescado (rico en ácidos grasos omega-3) tienen la cualidad de prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero sólo el de oliva evita la aparición del efecto inmunosupresor frente a las infecciones bacterianas, que caracteriza a las dietas ricas en lípidos de la serie omega-3", ha explicado Álvarez de Cienfuegos a DM. Para llevar a cabo este proyecto, subvencionado por un convenio entre la Fundación Citoliva y la UJA, administraron a diferentes grupos de ratones dietas con aceite de oliva, de maíz y de pescado.

Después les inocularon *Listeria monocytogenes*, una bacteria que es patógena tanto para los ratones como para los humanos. A continuación compararon el tiempo de supervivencia de estos animales y determinaron los diferentes parámetros pertenecientes a los mecanismos de defensa (ver tablas).

"Los resultados de esta investigación han mostrado que los ratones que habían tomado aceite de oliva, a diferencia de los roedores del grupo que había sido alimentado con aceite de pescado, no presentaban una disminución importante en sus mecanismos de defensa frente a la infección bacteriana. Además, su tasa de mortalidad era significativamente menor que la de los ratones alimentados con aceite de pescado; incluso muchos de los ratones alimentados con aceite de oliva sobrevivían a la infección".

A continuación, los microbiólogos analizaron los mecanismos por los cuales se producía el efecto supresor de los mecanismos de defensa frente a las infecciones bacterianas en ambos grupos experimentales. Así, observaron la respuesta inflamatoria, uno de los mecanismos de defensa del organismo cuando se produce una infección. Este proceso se activa cuando las células y tejidos afectados liberan una serie de sustancias que atraen a células defensoras procedentes de otros lugares del cuerpo y además favorece que los vasos se dilaten para facilitar la llegada al lugar de la agresión de estas células encargadas de la destrucción de las partículas agresoras. En el caso de los ratones alimentados con aceite de pescado, la intensidad y calidad de esa señal de llamada y reclutamiento de células defensoras estaba muy disminuida.

En inmunodeprimidos

Para comprobar si el efecto protector frente a infecciones podría mantenerse incluso en una situación de inmunosupresión, es decir, al aplicar determinados medicamentos para inhibir la actividad del sistema inmune, diseñaron un ensayo en el que grupos de ratones fueron sometidos a tratamiento con un agente supresor de la respuesta inmune, capaz de inhibir la potencia y la eficacia de sus defensas frente a infecciones. Posteriormente, les inocularon la bacteria patógena.

"El resultado obtenido fue que los ratones alimentados con una dieta que contenía aceite de pescado morían muy rápidamente, mientras que los que habían estado recibiendo la dieta rica en aceite de oliva presentaban tiempos de supervivencia muy altos". Para considerar una población en la que se utilizaran ambas grasas, aceite de oliva y ácidos grasos omega-3, los autores han analizado los resultados de un trabajo epidemiológico realizado sobre una población de Groenlandia. Ese estudio previo concluía que, al tener una dieta muy rica en grasas de pescado, dicha población contaba con una alta incidencia de enfermedades infecciosas, como la tuberculosis. Estas conclusiones podrían aplicarse para proteger de las infecciones a los pacientes que están en unidades de cuidados intensivos.

Para la población general, "los bromatólogos recomiendan que un 2,5 por ciento de lo que se ingiere sea grasa. Nosotros proponemos que un 2 por ciento sea de aceite de oliva", ha dicho Álvarez de Cienfuegos.

Impacto del 'oro líquido andaluz' en otras patologías

En 2001, un estudio italiano mostró que el consumo diario de aceite de oliva no sólo prevenía el deterioro cognitivo asociado a la edad, sino que también mejoraba la función cognitiva. Ese mismo año, los resultados obtenidos en un trabajo realizado por la Facultad de Medicina y la Clínica Universitaria de Navarra con el Servicio Regional de Atención Primaria apoyaban la hipótesis de que el aumento en el consumo de aceite de oliva podía ser una medida efectiva para reducir el riesgo de enfermedad coronaria hasta en un 79 por ciento de los casos en los primeros episodios de infarto. En 2006 se publicaron en *Annals of Internal Medicine* los resultados del

Proyecto Euroolive, un estudio europeo que demostró que el aceite de oliva no sólo es cardioprotector por su grasa monoinsaturada sino también por los polifenoles.

Diario Médico