

## DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

# Los Aceites de Oliva, una apuesta por una alimentación más saludable

- Las Dietary Guidelines for Americans, consideran la Dieta Mediterránea como una de las más saludables.
- Los científicos vinculan el consumo de aceite de oliva virgen extra, en el marco de un estilo de vida saludable, con la reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas como el infarto de miocardio.
- Los aceites de oliva son una fuente de ácidos grasos monoinsaturados, que ayudan a mantener niveles correctos de colesterol en sangre.

(Sep de 2018) Hace años que los científicos de todo el mundo han concluido que la dieta tiene un efecto determinante sobre nuestra salud. Es más, unos malos hábitos alimentarios son los causantes, entre otros factores, del alarmante crecimiento de las enfermedades cardiovasculares en los países desarrollados. Por esa razón, y con motivo de la celebración, el próximo 29 de septiembre, del **Día Mundial del Corazón**, reivindicamos una alimentación saludable como la mejor prevención.

Si hablamos de una Dieta Saludable, nos tenemos que referir a la Dieta Mediterránea que se asienta sobre los aceites de oliva como principal aporte de grasas saludables. Así lo reconoce las **Dietary Guidelines for Americans** en su edición de 2015-2020, elaboradas por el Gobierno Federal de los Estados Unidos, que la incluye entre las recomendaciones para una alimentación más saludable.

Es más, la propia **Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA)**, asumió hace años que las evidencias científicas sugerían que la ingesta diaria de aproximadamente dos cucharadas (23 gramos) de aceites de oliva puede reducir el riesgo de contraer una enfermedad coronaria gracias a la grasa monoinsaturada presente en el aceite de oliva. “Para alcanzar este posible beneficio, el aceite de oliva tiene que reemplazar una cantidad similar de grasas saturadas y no se debe aumentar la cantidad total de calorías que se ingieren por día”, especifica la **FDA**. Añade que los aderezos para ensaladas que contienen 6 gramos o más de aceite de oliva por Cantidad Recomendada habitualmente Consumida (RACC por siglas en inglés) incluyen un contenido bajo de colesterol y no tienen más de 4 gramos de grasas saturadas por 50.

Aunque la FDA matiza que las evidencias sobre el papel del aceite de oliva en la reducción del riesgo de contraer enfermedades coronarias son todavía limitadas y no concluyentes, otras investigaciones, especialmente en Europa, han avanzado sobre los efectos saludables del consumo de aceites de oliva.

De hecho, el estudio “**Predimed**” -realizado en España entre **2003-2010**- marcó un hito histórico en este campo ya que permitió confirmar, desde un punto de vista científico, los efectos positivos de la dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva virgen extra, al contribuir a reducir la incidencia de **muerres cardiovasculares, infartos de miocardio y de accidentes vasculares cerebrales**.

Los científicos concluyeron que la dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra contribuye a reducir en un 30 % la incidencia de estas dolencias.

**Predimed** se basó en un estudio con más de 7.000 personas voluntarias de edades comprendidas entre los 55 y los 80 años, durante una media de cinco años. En este contexto, nuevos resultados se esperan para 2020 en el marco del estudio **Predimed Plus** -el tamaño de la muestra alcanza a los 6.874 participantes-, que confía en mostrar que, sumando la promoción de actividad física y los objetivos de pérdida de peso, la reducción del riesgo de problemas cardiovasculares (infarto, ictus o muerte cardiovascular) se incrementará de forma notable.

### Nuevos informes

Por otra parte, un nuevo proyecto de cuatro años de duración ha recibido el apoyo financiero del **National Institutes of Health de EEUU**. Desde agosto de 2017 y hasta 2021 los científicos del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (**Ciberobn**) investigarán, junto con la **Universidad de Harvard**, cómo la Dieta Mediterránea puede ayudar a prevenir la insuficiencia cardíaca, la fibrilación auricular y el arteriopatía periférica, entre otras patologías.

### Sobre La Interprofesional del Aceite de Oliva Español

La Interprofesional, una organización sin ánimo de lucro, formada a su vez por todas las entidades representativas del sector del aceite de oliva español, tiene como principal objetivo la difusión del producto en todo el mundo. A través de su marca de promoción, **Aceites de Oliva de España**, lleva casi una década desarrollando campañas de promoción para acercar el producto a consumidores de los cinco continentes.

Campañas que están trabajando fundamentalmente en la identificación del origen España, como líder indiscutible en calidad y cantidad de aceites de oliva producidos y comercializados.

[www.oliveoilworldtour.com](http://www.oliveoilworldtour.com)

<https://www.instagram.com/oliveoilworldtourus/>

<https://www.facebook.com/OliveOilWorldTourUS/>