

El aceite de oliva como medicina

El medicamento más natural

Dra. Sanchez Albornoz



Que la dieta mediterránea es una de las más saludables del mundo es un hecho incuestionable avalado por multitud de estudios médicos. Lo que no sabíamos todavía es que uno de sus pilares, el aceite de oliva virgen extra, contiene ciertos químicos naturales que producen un efecto antiinflamatorio en el organismo. Se trata, por tanto, de un motivo más para consumir este beneficioso producto, rico en aceites esenciales **cardiosaludables** y con propiedades anticancerígenas.

Expertos estadounidenses han hallado en el **aceite de oliva virgen extra** un compuesto que han bautizado como oleocanthal, que, según sus investigaciones, inhibe la actividad de las enzimas de la ciclooxigenasa (COX), una **acción farmacológica propia del ibuprofeno**. Las conclusiones de este estudio se han dado a conocer a través de la revista científica Nature.

"Algunos de los efectos saludables relacionados con la dieta mediterránea se podrían deber a la actividad natural anti-COX del oleocanthal encontrado en los aceites de oliva de alta calidad", señala en Nature el biólogo **Gary Beauchamp**, del Centro de Estudios Químicosensoriales Monell de la Universidad de Pensilvania (Estados Unidos).



El descubrimiento

La historia de la ciencia debe gran parte de sus hallazgos a la más pura casualidad y, en esta ocasión, no podía ser menos.

Beauchamp se dio cuenta en una conferencia de **gastronomía molecular** en Sicilia de que el aceite extra virgen producía en la garganta una ligera irritación similar al picor que deja el ibuprofeno al ser consumido. El científico ya había trabajado en ese sentido con este conocido fármaco.

Así, a su regreso, Gary Beauchamp y **un grupo de científicos se pusieron manos a la obra** para aislar el compuesto químico que generaba el picor. Le denominaron



oleocanthal (oleo de aceituna, canth de picor y al de aldehído) y comprobaron que, como el ibuprofeno o la aspirina, es capaz de inhibir la actividad de las enzimas COX-1 y COX-2, en la que se fundamenta la acción de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y analgésicos.

Según el estudio, 50 gramos de aceite de oliva extra virgen contienen hasta 200 microgramos de oleocanthal, equivalente al 10% de la dosis recomendada de ibuprofeno para el alivio del dolor adulto.

Anticancerígeno y cardiosaludable

"Al ser un producto natural puro, simplemente el zumo de la aceituna, el aceite de oliva virgen, o virgen extra, está lleno de propiedades muy saludables", nos explica la **Dra. Sánchez-Albornoz**, especialista en dietética y nutrición de la Clínica Instimed. Por ejemplo, no es ningún secreto que este producto es uno de nuestros mayores aliados a la hora de luchar contra el colesterol.

Su alto contenido en **ácido oleico**, una grasa monoinsaturada, nos ayuda a reducir la tasa de colesterol malo y a prevenir **enfermedades cardiovasculares**, por eso es tan recomendable consumirlo crudo. Además, "el virgen extra es rico en vitaminas A, D, K y especialmente en E, muy beneficiosa para los tejidos, además de proteger contra determinados tumores, cardiopatías y arteriosclerosis", señala la Dra. Sánchez-Albornoz. "Asimismo, su poder antioxidante mejora la calidad del organismo, que todo funcione correctamente, previene el envejecimiento... Los antioxidantes son la fuente de la eterna juventud".

Aunque todavía se requieren más estudios que concreten el **poder anticancerígeno** del aceite de oliva, algunos científicos apuntan ya en esta dirección en sus respectivos trabajos. Por ejemplo, expertos españoles en oncología demostraron que el ácido oleico es un activo importante a la hora de frenar la actividad de un gen implicado en un 20% de los tumores de mama más peligrosos. Las estadísticas también insisten en esa relación: en España, donde el aceite de oliva es la base de la dieta, los cánceres de mama y de colon son un 28% y un 42% menos frecuentes respecto a la media de la Unión Europea.

La Dra. Sánchez-Albornoz considera que esto se debe a los efectos saludables del aceite de oliva virgen. "Como contribuye a mejorar el estado de salud, indirectamente, puede ser anticancerígeno. Por ejemplo, combate el estreñimiento y mejora las digestiones, lo que sirve para luchar contra el cáncer de colon". Pero, como ocurre con prácticamente todos los alimentos, hay que consumirlo en su justa medida.