



Tomar aceite de oliva crudo mejora la respuesta ante el envejecimiento. IDEAL

El aceite crudo mejora la respuesta a la oxidación

Expertos en nutrición han realizado una serie de estudios con los que demuestran que el 'zumo de aceitunas' ayuda a frenar el envejecimiento. Es la primera vez que se hace este análisis en personas, ya que hasta ahora sólo se había probado en células y roedores

IDEAL

Expertos en nutrición han realizado una serie de estudios gracias a los que han demostrado que el aceite de oliva virgen extra crudo mejora la capacidad de repuesta contra la oxidación, por lo que

también ayuda a frenar el envejecimiento.

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide y miembro del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), Fran-

cisco Martín Bermudo, y las investigadoras del Área de Nutrición y Bromatología de la UPO María Jesús Olivera y Genoveva Berná, han elaborado un estudio que analiza la respuesta de defensa frente al estrés oxidativo en personas que consumen aceite de oliva vir-

gen extra crudo.

En el marco del Curso de Verano de la Universidad Pablo de Olavide (UPO) sobre 'Cocina en Andalucía. Del terruño a la espuma. Productos locales y creatividad culinaria', Martín Bermudo ha explicado que «se trata de la pri-

INVESTIGACIÓN

► **Expertos:** La investigación la han desarrollado el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide y miembro del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), Francisco Martín Bermudo, y las investigadoras del Área de Nutrición y Bromatología de la UPO María Jesús Olivera y Genoveva Berná.

Cogieron una muestra de 50 adultos de entre 30 y 35 años

mera vez que se hace un estudio de estas características y con tanto número de participantes, ya que los trabajos que se han hecho hasta ahora han sido a nivel celular y con roedores, en lugar de con personas».

Frena el envejecimiento

El experto en Nutrición ha indicado que en el estudio «se ha cogido una muestra de 50 adultos, de edades comprendidas entre los 30-35 años, que han consumido diariamente y durante un mes 50 mililitros (el equivalente a unas tres o cuatro cucharadas soperas) de aceite de oliva virgen extra en crudo».

Tras este período, según ha explicado el catedrático de Nutrición y Bromatología de la UPO, «se han analizado una serie de parámetros relacionados con la salud» como el perfil lipídico, colesterol, HDL, LDL y triglicéridos, así como la capacidad del organismo de luchar contra el proceso de oxidación, y los resultados preliminares, que serán presentados el próximo año, indican que «estas personas han mejorado su capacidad de respuesta frente al estrés oxidativo así como la capacidad y cantidad de enzimas con actividad antioxidante», que son las encargadas, entre otras cosas, de frenar el proceso de envejecimiento.



El aceite de oliva ayuda a prevenir la presión arterial. IDEAL

Identifican elementos del jugo que previenen varias enfermedades

IDEAL

Científicos de la Universidad de Granada han logrado identificar y caracterizar por primera vez diferentes compuestos antioxidantes de alimentos como el aceite, la miel y la nuez mediante el empleo de dos novedosas técnicas, la electroforesis capilar y la cromatografía líquida de alta resolución, que les han permitido cuantificar gran parte de los compuestos fenólicos que poseen cada uno de ellos.

Los alimentos funcionales como los citados, además de una planta medicinal denominada Teucrium polium, son capaces de aportar diferentes beneficios para la salud, por lo que su estudio y caracterización resulta de gran interés, según informó a través de un comunicado la Universidad de Granada.

Entre los compuestos que otor-

gan estas características funcionales a los alimentos se encuentran los compuestos fenólicos, que han despertado el interés de los científicos debido a su poder antioxidante y los dota de un efecto quimioprotector en seres humanos, por lo que tienen gran influencia en la estabilidad a la oxidación que presentan los alimentos.

Efectos positivos

Está ampliamente descrito que estos compuestos tienen una elevada actividad antioxidante y son capaces de influir positivamente en el organismo previniendo la

Dota de un efecto quimioprotector a los seres humanos

aparición de ciertas enfermedades, como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer o hipertensión arterial, entre otros.

Esta investigación ha demostrado también la potencialidad de las técnicas analíticas usadas para la separación, identificación y cuantificación de la fracción fenólica de matrices vegetales, poniendo a punto metodologías apropiadas para este fin y, en el caso del aceite de oliva, estudiando algunos parámetros tecnológicos que afectan al perfil fenólico.

Los resultados obtenidos durante la tesis doctoral han dado lugar a un total de nueve publicaciones en revistas de carácter internacional. Entre ellas cabe destacar las revistas Electrophoresis, Journal of Chromatography, y Journal of Agricultural and Food Chemistry.

Incide en la diabetes, obesidad, cáncer o hipertensión