

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

PUEBLO

Un nuevo estudio respalda el aporte del aceite de oliva

Los investigadores han desvelado el impacto en la expresión génica después de seguir una dieta rica en virgen extra

Redacción

Un trabajo de investigación desarrollado por especialistas del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba sobre las ventajas del aceite de oliva virgen en la salud concluye que la incorporación este producto contribuye a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular ya que, tras su ingesta, se consigue modular y frenar el proceso inflamatorio de las arterias. El estudio, publicado hoy en la revista *BioMed Central Genomics*, ha analizado la expresión génica que se produce en pacientes tras tomar un desayuno con aceite de oliva virgen rico en compuestos fenólicos, un tipo de micronutrientes que se encuentran en una gran proporción en el aceite y que por su capacidad antioxidante ayuda a proteger el endotelio.

La principal conclusión que apunta el estudio se relaciona con la capacidad que tiene la dieta pa-

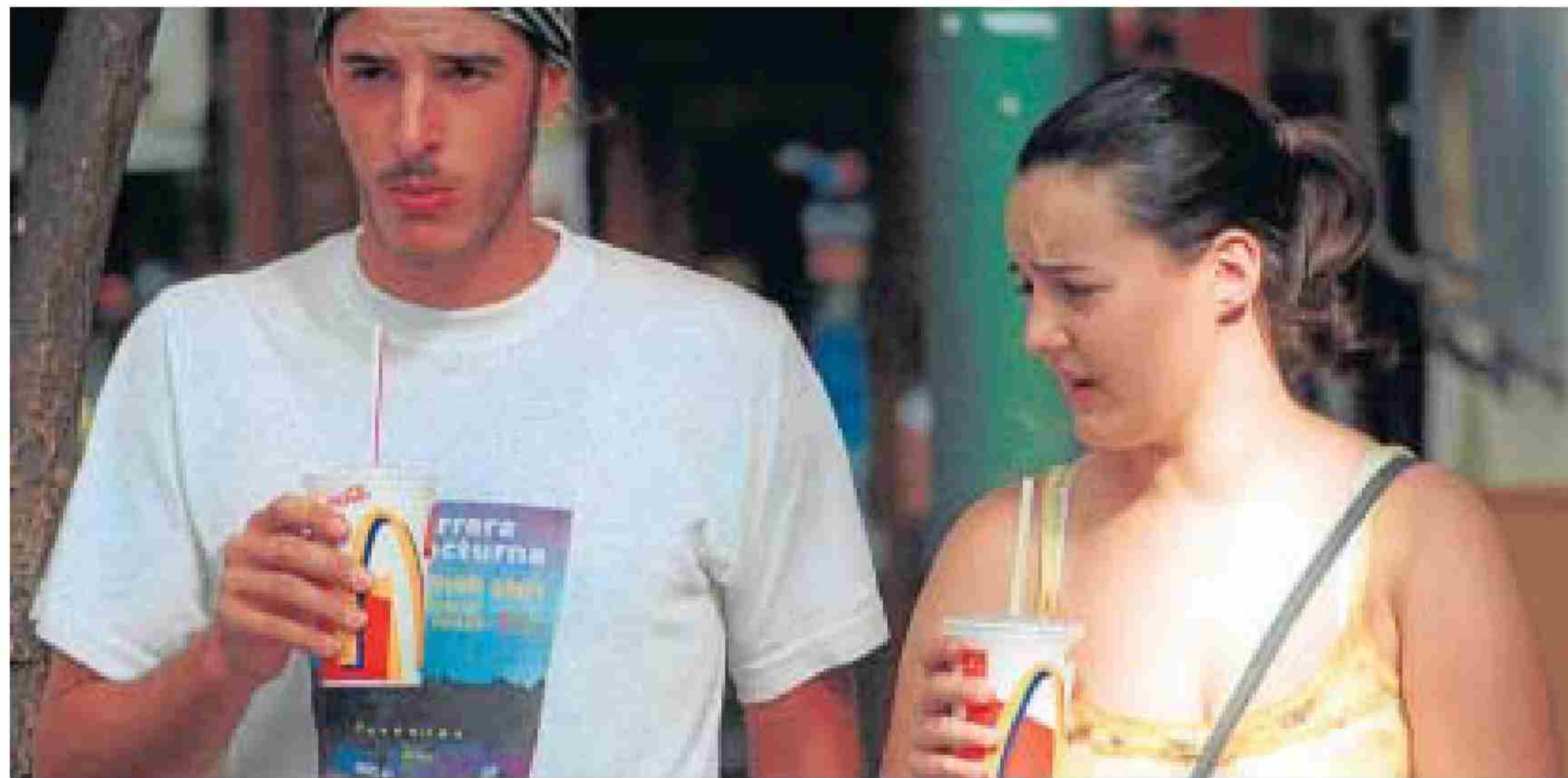


Francisco Pérez Jiménez. ARCHIVO

ra poder modular la respuesta del sistema inmune a un estado proinflamatorio. En total, se incluyó en el estudio una veintena de pacientes, todos ellos con síndrome metabólico: estado de prediabetes, hiperglucemia, hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol y obesidad. Un grupo to-

mó el aceite rico en este tipo de micronutrientes y el otro incorporó en su desayuno este mismo líquido exento de los componentes fenólicos. Los resultados de la investigación ponen de manifiesto que el consumo del primer tipo de aceite se acompaña de una respuesta positiva relacionada con la inflamación del organismo. El jefe de servicio de Medicina Interna del complejo sanitario, Francisco Pérez Jiménez, explica que "hemos identificado, tras una analítica de sangre, la existencia de 98 genes diferencialmente expresados cuando comparamos la ingesta del desayuno con aceite que tiene compuestos fenólicos con el que se carecía de ellos", ha declarado el doctor Pérez Jiménez. El investigador aclara que algunos de estos genes, que se encuentran frenados en quienes han consumido el aceite provisto de micronutrientes, tienen una incidencia directa sobre el estado inflamatorio.

NUTRICIÓN



Dos jóvenes beben refrescos, uno de los productos que suelen llevar altas dosis de azúcares o edulcorantes. J.A.

Los azúcares añadidos influyen en el aumento del riesgo cardiovascular

Un estudio demuestra su impacto en los niveles de colesterol y triglicéridos

Ramiro Navarro

Los azúcares añadidos en los alimentos procesados y bebidas pueden incrementar los factores de riesgo, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad Emory de Atlanta, Estados Unidos. El estudio, publicado en la edición del pasado martes del *Journal of American Medical Association (JAMA)*, analizó los datos

del gobierno de la administración sanitaria estadounidense sobre aspectos nutricionales y niveles de lípidos en sangre de más de 6.000 adultos de ambos sexos entre 1999 y 2006. Los sujetos del estudio fueron divididos en cinco grupos de acuerdo a la cantidad de azúcar y edulcorantes calóricos que consumen a diario. Los investigadores encontraron que las personas que consumían más azúcar añadido fueron más propensas a tener mayores factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, incluyendo altos niveles de triglicéridos. "Al

igual que comer una dieta alta en grasas puede aumentar sus niveles de triglicéridos y colesterol, comer azúcar también puede afectar a los lípidos", dice el coautor del estudio, Miriam Vos, profesora de pediatría de la citada universidad. En los Estados Unidos, el consumo total de azúcar se ha incrementado sustancialmente en las últimas décadas, debido principalmente a un aumento de la ingesta de azúcares añadidos, incluyendo edulcorantes calóricos utilizados por la industria alimentaria como ingredientes en alimentos procesados.

En breve

TABAQUISMO Y DIETA



EFE

Las personas que nunca han fumado engordan menos

Un nuevo estudio relaciona el tabaquismo con la ganancia de peso, y concluye que las personas fumadoras activas, no sólo las que lo dejan, engordan más que las no fumadoras. Después de cuatro años de análisis en la Universidad de Navarra, las personas que menos engordaron fueron las que nunca habían fumado. Los resultados, publicados ahora en la *Revista Española de Cardiología*, "son decisivos para plantear programas de prevención", Francisco Javier Basterra-Gortari, autor principal del estudio e investigador.

PUBLICACIONES

Un libro enseña a niños con dermatitis atópica a cuidarse

Con el objetivo de proporcionar una adecuada información en el cuidado de la piel con eczema o dermatitis atópica, Novartis ha presentado *Las aventuras de Eli*, un decálogo dirigido a padres y niños acerca del eczema con consejos básicos sobre un cuidado eficaz de dicha patología. Además, se ha elaborado una breve historia a partir de viñetas.

PRIMAVERA

Defensores de la homeopatía para tratar las alergias

Algunos expertos defienden los medicamentos biorreguladores, una forma de homeopatía, para tratar alergias. Este es el caso del doctor Jesús Agudo, profesor de Medicina de la Universidad Autónoma, y de la doctora Ángela Carrasco, inmunóloga del Hospital Ramón y Cajal, impulsores de la Asociación para el Estudio de la Medicina Biorreguladora (Asembior).

SALUD FEMENINA

Las mujeres cuidan la menopausia cuando ya padecen síntomas

En el marco del I Salón de la Menopausia Ella y el Abanico celebrado esta semana en Barcelona, el presidente Council of Affiliated Menopause Societies, Santiago Palacios, afirmó que "a pesar de conocer los efectos positivos de los fitoestrógenos en la sintomatología de la menopausia, la mujer reacciona cuando ya convive con serios problemas".



ARCHIVO

ODONTOLOGÍA

Desciende el número de caries dentales entre la población infantil española

En los últimos años se viene observando un descenso importante en el número de casos. Según la doctora Carolina Benalal, cirujano dentista y directora general de la Clínica Benalal, "la adquisición de hábitos de higiene dental desde la infancia está favoreciendo este hecho. Además, los cambios en las costumbres nutricionales hace que los padres hayan reducido significativamente la cantidad de dulces y golosinas que le dan a sus niños".