

El último estudio publicado esta semana sobre aceite de oliva y salud aparecido esta semana en la revista "Neurology" provoca un impacto mediático brutal en los principales medios de comunicación internacionales

El Estudio de las tres ciudades (Burdeos, Dijon y Montpellier), realizado por el Instituto Nacional de Salud Médica de Francia sobre más de 7.600 pacientes mayores de 65 años demuestra que consumir aceite de oliva en la dieta disminuye en un 41% el riesgo de sufrir ataques cerebrales en personas mayores. New York Times, Wall Street Journal, BBC o CNN se hacen eco de la noticia

Cécilia Samiere, de la Universidad de Burdeos, es la autora principal del nuevo ensayo que acaba de ver la luz en el último 'Neurology'. En él han participado 7.625 personas de 65 años o más, residentes en tres ciudades francesas: Burdeos, Dijon y Montpellier.

"El consumo elevado de aceite de oliva es uno de los rasgos más constantes de la dieta mediterránea, y puede dar cuenta de la mayoría de sus propiedades cardioprotectoras: contiene un 80% de ácidos grasos monoinsaturados (MUFA), en forma de ácido oleico, 20% de grasa poliinsaturados, varios componentes antioxidantes, incluidos los compuestos fenólicos que se encuentran en el de oliva virgen. Su uso se ha asociado a una disminución del riesgo de infarto de miocardio, reduce las probabilidades de fallecimiento por todas las causas tras un ataque cardíaco...El aceite de oliva es el único componente de la dieta mediterránea que ha constatado una reducción de la tensión arterial en un gran estudio europeo", destacan los investigadores.

En su ensayo, ninguno de los participantes tenía historial previo de ictus. Los autores buscaron la asociación entre consumo de aceite de oliva o niveles de ácido oleico en plasma y accidentes cerebrovasculares a los cinco años de seguimiento de todos ellos. Se tuvieron en cuenta, además, todos los factores que podían alterar los resultados como la dieta, la práctica de ejercicio físico, el índice de masa corporal o los factores de riesgo (tabaco, alcohol, hipertensión, entre otros) del ictus.

Los datos revelan que aquellos que consumían de forma frecuente (para cocinar o en crudo) el ingrediente estrella de la dieta mediterránea tenían un 41% menos de riesgo de sufrir un infarto cerebral en comparación con los que nunca hacían uso de él en su alimentación.

A raíz de estos resultados, los autores proponen que la "elaboración de las nuevas guías dietéticas incluyan el aceite de oliva virgen para prevenir el ictus en personas de 65 años o más".

El doctor Masjuán insiste en que "los datos del ensayo sirven para enfatizar aún más la necesidad de que la población sea fiel a la dieta mediterránea. Actualmente estamos asistiendo a un aumento importante de casos de ictus entre los 35 y los 55 años debido a factores de riesgo como el estrés, los malos hábitos alimenticios.... por lo que insistir a este sector de la población, así como al resto, de la necesidad de consumir aceite de oliva y seguir la dieta mediterránea tendría grandes beneficios".

La revista 'Neurology' es de las más prestigiosas por lo que, de confirmarse los datos del trabajo francés, es muy probable que las futuras guías incluyan el consumo de 'oro líquido' de forma frecuente.

En AEMO hemos realizado un seguimiento de esta noticia en los medios nacionales e internacionales y el impacto mediático ha sido muy grande, generando más de 300 noticias digitales en medios tan importantes como New York Times, Wall Street Journal, BBC o CNN, o

en los principales periódicos nacionales como El País, El Mundo o ABC.

Una vez más el binomio aceite de oliva y salud vuelve a erigirse como la gran esperanza y el potente motor del aumento de consumo mundial.

Un estudio del Instituto Nacional de Salud Médica de Francia demuestra que consumir aceite de oliva disminuye en un 41% el riesgo de Ictus en personas mayores

Consumir aceite de oliva disminuye en un 41% el riesgo de Ictus (Neurology)

Consumir aceite de oliva disminuye en un 41% el riesgo de Ictus (Estudio del Instituto Nacional de Salud Médica de Francia)