



► 17 Mayo, 2015

El profesor universitario y reconocido investigador escribe sobre las excelencias del aceite de oliva y otros alimentos y su estrecho vínculo con la salud



JOSÉ J. GAFORIO
Director Centro Estudios Avanzados en Olivar y Aceites de Oliva
Universidad de Jaén
@JoseJGaforio

AULA DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN
| DIETA MEDITERRÁNEA

Aceite de oliva virgen: un aliado contra el sobrepeso

El ácido oleico estimula al cuerpo para producir una sustancia que genera sensación de estar saciados y por consecuencia disminuye el apetito

A de ustedes les preocupa el posible papel inductor de los aceites de oliva en la obesidad. ¿Creen que su consumo favorece el sobrepeso? Por otra parte, ¿cree que todas las grasas comestibles se comportan de igual modo en este aspecto?

El sobrepeso y la obesidad es la consecuencia de ingerir mayor cantidad de energía con los alimentos de la que somos capaces de 'quemar' con nuestra actividad habitual. El exceso es lo que se acumula. Por consiguiente, reducir la ingesta de energía y de comida, es un objetivo prioritario para evitar el sobrepeso. Pero, ¿por qué comemos más de lo necesario? Alimentarse es un instinto primario de supervivencia. La ingesta de alimentos está sujeta a una regulación muy compleja en la que están involucrados el hipotálamo y otros centros que incluyen el tronco cerebral y el hipocampo.

En esta compleja red de factores que interactúan en este proceso, los propios alimentos que consumimos juegan un papel importante. En los alimentos, hay compuestos que pueden estimular o inhibir el impulso de seguir comiendo. Estos últimos activan la sensación de saciedad, que es esa percepción de hartura que nos hace parar de comer.

Teniendo en consideración esta evidencia, un artículo científico

recientemente publicado en la revista 'Food & Function', estudia la influencia que tiene en los humanos la ingesta de aceite de girasol o, de aceite de oliva virgen sobre la sensación de saciedad. La conclusión es realmente interesante y esclarecedora.

La ingesta de aceite de oliva virgen incrementa la sensación de saciedad, consecuentemente, disminuye el apetito, la ingesta de energía y de comida adicional. Este efecto no aparece tras la ingesta de aceite de girasol que no estimula la sensación de saciedad.

¿Por qué?

¿Cuál es el motivo de este comportamiento tan diferente si ambos son grasas? La respuesta está en la cantidad de ácido oleico presente en uno y en el otro. Efectivamente, tras la ingesta de aceite de oliva virgen, el ácido oleico que está presente en altas cantidades en él, estimula la síntesis de un compuesto denominado Oleiletanolamida, que es el responsable directo de los efectos descritos anteriormente.

Los polifenoles en aceites vírgenes abren vías para usarlo para usarlo para adelgazar

La Oleiletanolamida pertenece a la familia de los endocannabinoides, que son un grupo de lípidos neuromoduladores relacionados con procesos biológicos tan importantes como: el dolor, ansiedad, depresión, náusea, estados de adicción, incluso, con la inmunidad. Consecuentemente, el ácido oleico es un valioso aliado para evitar el sobrepeso.

Pero, no termina aquí la relación entre aceite de oliva virgen y la prevención del sobrepeso. Hoy sabemos que los polifenoles son capaces de modificar la actividad de los neuromoduladores que están involucrados en la ingesta de alimentos y en la sensación de saciedad. Adicionalmente, el consumo de polifenoles presentes en la dieta se asocia con una reducción en los niveles de glucosa en sangre, mejora de la sensibilidad a la insulina en individuos con síndrome metabólico, diabetes tipo 2 o, con obesidad.

Los conocimientos actuales nos permiten vislumbrar nuevas estrategias para la lucha frente al sobrepeso y obesidad basadas en los efectos de los polifenoles presentes de forma natural en los alimentos. Todos conocemos la extraordinaria riqueza en polifenoles que poseen los aceites de oliva vírgenes.

La conclusión es que, los aceites de oliva vírgenes son aliados en la lucha contra el sobrepeso y no su inductor.

