

Aceite de oliva hasta los huesos



El aceite de oliva es la base de la dieta mediterránea. | El Mundo

- Una investigación española demuestra el papel del aceite en la protección ósea
- Este alimento también preserva la secreción de insulina pancreática

Ángeles López | Madrid

Actualizado **miércoles 15/08/2012 05:09 horas**

No es el primer estudio que alaba los beneficios del aceite de oliva sobre la salud. Sin embargo, esta investigación sí es la primera en demostrar que el consumo diario de este producto del olivo es una manera sencilla de evitar la destrucción ósea. Además, el trabajo con sello español también evidencia que el oro líquido fomenta que el páncreas siga produciendo insulina, algo que, cuando falla, conlleva la aparición de diabetes.

Que la formación del hueso no depende sólo de la cantidad de leche u otros lácteos que ingerimos en la dieta es algo que los nutricionistas saben desde hace tiempo. Hay otras sustancias cuyo consumo es fundamental para que se genere tejido óseo. Por ejemplo, la vitamina D, presente en el huevo o en el pescado, además de los lácteos, favorece la absorción intestinal del calcio. Pero en Nutrición, como en muchas otras disciplinas, **todavía hay mucho por conocer y más por demostrar.**

Aunque ya existían datos de estudios epidemiológicos que venían apuntando que hay algo en nuestra dieta mediterránea que protege frente a la osteoporosis, pues los países con estas costumbres alimentarias tienen una menor incidencia de esta enfermedad, faltaba **un ensayo clínico que demostrara que esto era así** y que ayudara a saber qué alimentos de esa dieta eran los más importantes en la prevención ósea.

El estudio PREDIMED (acrónimo de 'Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular') se inició a finales de 2003 con 7.400 participantes. Su objetivo era conocer, mediante un gran ensayo clínico aleatorizado, si la dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva o con frutos secos, evitaba la aparición de problemas cardiovasculares en comparación con una dieta baja en grasas. Son ya varias las conclusiones que se han podido extraer de ese estudio, como su efecto sobre el colesterol o sobre el peso, pero todavía siguen saliendo a la luz nuevos datos como los que ahora publica la revista 'Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism' (JCEM).

"Aunque diferentes estudios experimentales ya habían relacionado en el laboratorio la ingesta de aceite de oliva con la prevención de osteoporosis, este **es el primer estudio aleatorizado que demuestra que el aceite de oliva preserva el hueso**, al menos eso es lo que nos dicen los datos de diferentes marcadores sanguíneos de formación de hueso, como la osteocalcina", explica a ELMUNDO.es José Manuel Fernández-Real, doctor del departamento de Diabetes, Endocrinología y Nutrición del Hospital Dr. Josep Trueta de Gerona y principal autor de este estudio.

Tres tipos de dieta

A esta conclusión llegó después de analizar los datos de 127 varones de 55 a 80 años que fueron evaluados durante al menos dos años. Los participantes tenían un diagnóstico de diabetes tipo 2 y alguno de los siguientes factores de riesgo: hipertensión, dislipemia o una historia familiar de enfermedad cardiovascular prematura. De forma aleatoria fueron asignados a uno de los siguientes grupos dietéticos: dieta mediterránea con un aporte extra de nueces, dieta mediterránea con un aporte extra de aceite de oliva virgen (de 20 a 30 ml diarios sobre su ingesta habitual de aceite) o una dieta baja en grasas.

Lo que comprobaron a los dos años de estar consumiendo esta dieta es que aquellas personas que habían tomado el extra de aceite de oliva virgen presentaban **un aumento significativo de la concentración total de osteocalcina y de otros marcadores de formación ósea**. En el resto de participantes no se detectó ningún cambio en estas proteínas. Estos resultados fueron en paralelo con un nivel de calcio en la sangre que no varió en el primer grupo y que disminuyó significativamente en los otros dos.

"Otro hecho muy importante es el efecto del aceite de oliva es **la preservación de la regulación de insulina pancreática**. Es muy importante porque tanto esto como el aumento de osteocalcina están relacionados con un menor riesgo cardiovascular", aclara Fernández-Real.

Según este especialista, **el efecto del aceite podría ser similar al que tienen los fármacos contra la osteoporosis sobre esos mismos marcadores**. No obstante, este endocrinólogo señala que el próximo paso es poner en marcha otro estudio (que ya se está diseñando) que demuestre el mismo efecto pero en personas sanas, sin antecedentes cardiovasculares. "Además, otro objetivo que tenemos es medir la densidad del hueso, algo que no hemos hecho en este estudio en donde sólo hemos valorado los marcadores óseos en sangre", concluye.