



DIETA MEDITERRANEA Y ACEITE DE OLIVA

Junio 2005

El aceite de oliva como parte de la dieta mediterránea

Las dietas mediterráneas son consideradas hoy un modelo de dietas saludables. El interés por conocer y estudiar las características de estas dietas comenzó cuando las investigaciones mostraron que los países del sur de Europa tenían menores tasas de mortalidad cardiovascular y mejores expectativas de vida que los países del norte de Europa y Estados Unidos.

El término genérico "Dieta Mediterránea" se usa, en la práctica, para referirse a patrones dietarios similares a los de Grecia y el sur de Italia a principios de los años '60.

Investigaciones han mostrado que no existe una dieta mediterránea única, ya que los productos varían bastante de un país a otro, por ejemplo, la cantidad de aceite de oliva que se consume en ellos es distinta. Aun así, estas poblaciones consumen una cantidad relativamente alta de pescado y carnes blancas, cereales y leguminosas, frutas y verduras, aceite de oliva como principal fuente de grasa culinaria; una cantidad relativamente baja de carnes rojas; y, en forma moderada, consumen vino con las comidas.

Es decir la alimentación mediterránea se caracteriza por ser una dieta baja en grasas saturadas y alta en grasas monoinsaturadas -proveniente del aceite de oliva-, balanceada en ácidos grasos poliinsaturados (omega-6 y omega-3), baja en proteína animal, rica en hidratos de carbono y rica en fibras.

Características comunes de las dietas mediterráneas:

- baja en grasas saturadas, presentes especialmente en mantequilla, leche entera y carnes rojas.
- alta en grasas monoinsaturadas, contenida principalmente en aceite de oliva y canola y en paltas.
- balanceada en ácidos grasos poliinsaturados (omega-6 y omega-3), principalmente por el consumo de pescado.
- baja en proteína animal, contenida en las carnes rojas.
- rica en antioxidantes, presentes en frutas, verduras,, aceite de oliva extra virgen y vino.
- rica en fibra, contenida en vegetales.

El Aceite de Oliva en la Dieta Mediterránea Tradicional

El consumo de aceite de oliva es una característica de la dieta de los países europeos del área mediterránea. Sin embargo, hay diferencias importantes en el consumo de aceite de oliva en estas dietas. En Grecia, tradicionalmente la población consume dos veces la cantidad de aceite de oliva que se consume en España e Italia. España e Italia producen grandes cantidades de aceite de oliva y la población de esos países dispone en su dieta de este aceite.

Para hacerse una idea: los griegos consumen 60 gramos por día de aceite de oliva, mientras que en Italia, el promedio de ingesta es de 35 gramos por día. Por otra parte, Estados Unidos consume muy poco.

El consumo de aceite de oliva por parte de la población griega pertenece a una tradición antiquísima. Hace más de mil años ya se utilizaba en la civilización de Minón, en la isla de Creta. El olivo forma parte muy importante de la cultura griega y no solo en lo referente a la dieta. Como es sabido, en los juegos olímpicos el campeón recibe una corona de olivo. Más tarde, cuando los griegos se convirtieron al cristianismo, construyeron templos cristianos, pero mantuvieron los olivos en los patios. De esta forma, la cultura griega ha ayudado a preservar una alta ingesta de este saludable aceite.

ALIMENTOS Y HÁBITOS CARACTERÍSTICOS DE LAS DIETAS MEDITERRÁNEAS

- Frutas y verduras en abundante cantidad.
- Alimentos frescos, mínimamente procesados.
- Aceite de oliva como principal fuente de grasa.
- Cereales integrales a diario, principalmente, pan y pastas.
- Legumbres, semillas, nueces y frutos secos, diariamente.
- Productos lácteos, principalmente fermentados, tales como el yogurt y el queso consumidos todos los días, pero en moderada cantidad.
- Huevos: 1-4 por semana.
- Pescado: consumo moderado (2-4 veces por semana).
- Aves: consumo moderado (2-4 veces por semana).
- Carnes rojas: consumo en pequeña cantidad o algunas veces al mes.
- Vino: consumo moderado (1 a 2 copas al día) y en forma regular, principalmente, con las comidas.
- Uso habitual de especias y condimentos variados como limón, vinagre, ajo, hierbas aromáticas, menta, orégano, canela, etc.

Otra característica importante de las dietas mediterráneas es la gran variedad de alimentos que incluye y la moderación en su consumo. Es, por lo tanto, recomendable que nuestra alimentación sea variada, no solo en cuanto a los distintos tipos de alimento, sino también en su forma de preparación y combinación.

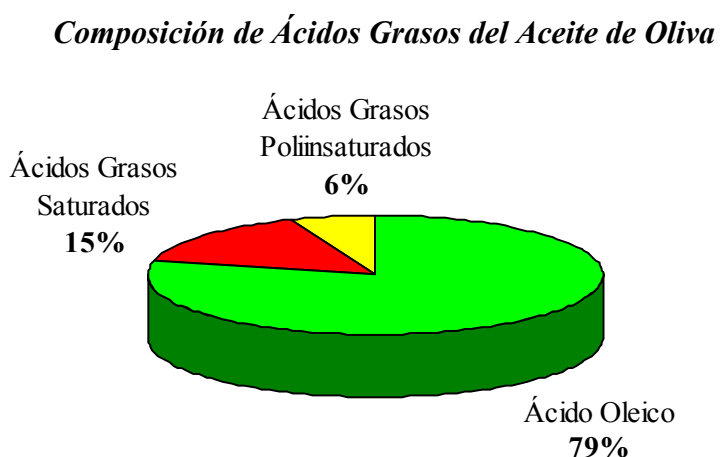
La investigación científica actual permite proponer que el secreto de las bondades de esta dieta se encuentra en sus elementos antioxidantes, aportados por las frutas, las verduras, el vino y el aceite de oliva, y en los ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado y los vegetales. Estos elementos contribuyen a prevenir enfermedades crónicas, tales como la enfermedad cardiovascular, el cáncer, la enfermedad de Alzheimer, la obesidad, diabetes y otras.

En muchos países, los hábitos alimenticios han ido cambiando hacia lo que se ha llamado la dieta occidental. En contraposición con la dieta mediterránea y sus beneficios, la dieta occidental es rica en grasas saturadas, ácidos grasos poliinsaturados omega-6 y *trans*, alta en hidratos de carbono simples, y pobre en antioxidantes y fibra. En términos de alimentos se caracteriza por una alta ingesta de carnes rojas, leche entera y azúcar, y un bajo consumo de legumbres, vegetales y frutas.

Se puede concluir que una dieta que se adhiere a los principios de la Dieta Mediterránea tradicional se asocia con mayor expectativa de vida y menos enfermedades crónicas. La promoción de la dieta mediterránea en múltiples países resulta, por lo tanto, una necesidad, debido a las importantes consecuencias para la salud pública que conlleva.

EFFECTOS SALUDABLES DEL ACEITE DE OLIVA

Las propiedades beneficiosas del aceite de oliva radican en su particular composición química, especialmente en el tipo de ácidos grasos que contiene. Este aceite es alto en ácidos grasos monoinsaturados, específicamente ácido oleico –alrededor de un 70%-, y bajo en saturados y poliinsaturados.



La composición en ácidos grasos poliinsaturados de los aceites comestibles es importante, ya que resulta inconveniente el consumo de gran cantidad de ácidos grasos omega-6. El contenido en ácido linoleico (ácido graso poliinsaturado omega-6) del aceite de oliva es en promedio de sólo 10%; en cambio, el aceite de maíz y el de maravilla tienen 60% de omega-6.

El aceite de oliva por su composición de ácidos grasos tiene efectos positivos sobre los lípidos sanguíneos, dado que disminuyen el colesterol total y el colesterol LDL (colesterol malo) y aumentan el colesterol HDL (colesterol bueno). El aceite de maíz y otros aceites vegetales, en cambio, disminuyen tanto el LDL como el HDL.

El principal ácido graso monoinsaturado presente en el aceite de oliva, es el ácido oleico. El ácido oleico aumenta la incorporación de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 en las membranas de las células y disminuye la posibilidad de que las LDL se oxiden, ambos efectos beneficiosos para disminuir la enfermedad coronaria.

Además, el aceite de oliva extra virgen posee importantes sustancias antioxidantes como vitamina E, beta-caroteno, licopeno y una gran variedad de compuestos fenólicos. Estos compuestos tienen una acción protectora de las LDL frente a la oxidación. De esta forma, el consumo de aceite de oliva, reduce el potencial aterogénico de las partículas de LDL en la sangre.

En España se realizó un estudio en que se midió la incorporación de ácido oleico y antioxidantes (polifenoles y vitamina E) a las LDL (lipoproteína de baja densidad) luego del consumo de aceite de oliva extra virgen, con el objeto de saber si su incorporación a las LDL aumenta la resistencia de éstas a la oxidación. Se analizaron las LDL obtenidas de 16 voluntarios sanos de entre 25 y 65 años que habían consumido aceite de oliva extra virgen durante una semana. Se encontró que las LDL de los voluntarios que habían consumido aceite de oliva extra virgen tenían un mayor contenido de ácido oleico, vitamina E y polifenoles que las de los controles. Además, las LDL eran más resistentes a la oxidación y contenían menos ácidos grasos oxidados. Este estudio concluye que el consumo diario de aceite de oliva extravirgen protege a las LDL de la oxidación, reduciendo la capacidad de dañar las arterias. (Gimeno et al, Eur J Clin Nutr 2002; 56 (2):114-20).

Junto con las propiedades descritas, el aceite de oliva es también una buena fuente de escualeno. Los demás aceites vegetales son pobres en este componente, a excepción del aceite de arroz. La cantidad de escualeno en el aceite de oliva se usa como estándar de pureza, y se puede detectar si se ha mezclado aceite de oliva con aceite de maíz, por el contenido más bajo de este compuesto.

El escualeno es un hidrocarburo de la vía del metabolismo del colesterol, que se extrae del aceite de hígado de especies como el tiburón, que viven en alta mar y se alimentan de vegetales, plancton y minerales. El escualeno es un componente mayoritario de los lípidos de la piel. En estudios animales realizados en China y Japón se ha demostrado que es muy eficaz en la rehabilitación de cicatrices, aumenta la actividad cardíaca, dilata los vasos sanguíneos e inhibe la aterosclerosis. Se le han descrito además efectos anticarcinogénicos. Al estimar la cantidad de escualeno en las dietas de Grecia, Italia y los Estados Unidos, se

encontraron diferencias importantes: 400 mg en Grecia, 230 mg en Italia y 30 mg en los Estados Unidos.

En resumen, el aceite de oliva extra virgen posee múltiples beneficios porque es un aceite con bajo contenido de grasa saturada y ácidos grasos poliinsaturados omega-6 y alto contenido de ácido oleico (un ácido graso monoinsaturado), y que, además, posee otros componentes con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antitrombóticas y antiaterogénicas particulares.

Lo que hay que saber respecto a los ácidos grasos

Las grasas en los alimentos contienen una mezcla de ácidos grasos saturados e insaturados. Los ácidos grasos insaturados incluyen los monoinsaturados y los poliinsaturados. De los monoinsaturados el más importante es el ácido oleico. Dentro de los ácidos grasos poliinsaturados están los omega-6 y los omega-3, que son esenciales y deben ser aportados por la dieta.

El ácido linoleico es el precursor de los ácidos grasos omega-6 y el ácido alfa-linolénico de los ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos omega-6 y omega-3 de cadena larga que sintetiza nuestro organismo a partir de los precursores presentes en la dieta, son indispensables para la formación de estructuras celulares y funciones normales de todos los tejidos, como la síntesis de prostaglandinas, etc. Los más importantes son el ácido araquidónico (omega-6), el ácido eicosapentaenoico (EPA; omega-3), y el ácido docosahexaenoico (DHA; omega-3).

Por Ejemplo :

Los cretenses obtienen ácido alfa-linolénico comiendo plantas silvestres, caracoles, nueces, frutas (higos) y huevos; ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), principalmente, del pescado, y también de huevos, animales de caza y caracoles. Su principal fuente de ácido oleico es el aceite de oliva.

Dra. Inés Urquiaga R.

Coordinadora Unidad de Comunicación e Información

PAM-Chile, Programa Alimentario Mediterráneo en Chile®

www.pam-chile.cl