

BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Sánchez García, Ana Belén (1); Abdel Karim Ruiz, Miriam (2); Carreño Cuadra, María José (3).

(1)Auxiliar de Enfermería y Trabajadora Social. Hospital Carlos Haya. Málaga. España.

Email: anab_sanchezg@yahoo.es

(2)Enfermera. Hospital Costa del Sol. Marbella-Málaga. España.

(3)Enfermera. Hospital Obispo Polanco. Teruel. España.

INTRODUCCIÓN

Los efectos saludables del aceite de oliva en muchos factores de riesgo cardiovascular han sido documentados científicamente como beneficioso para el perfil lipídico y trombótico, el metabolismo de la glucosa mediado por insulina, la presión sanguínea, la hemostasia, la función endotelial, inflamación y estrés oxidativo. Aunque los diferentes componentes del aceite de oliva virgen (AOV) como el ácido oleico pueden mostrar propiedades que son beneficiosas para la salud, existe un consenso general de que los polifenoles son uno de los componentes responsables de estos beneficios. Los polifenoles se encuentran presentes en altas concentraciones en el aceite de oliva virgen.

OBJETIVOS

Revisar la literatura científica sobre los beneficios de la dieta mediterránea y el aceite de oliva.

METODOLOGÍA

Búsqueda bibliográfica en: Cochrane Plus, Medline, Scielo, Cuiden y google académico. Palabras clave: aceite de oliva, dieta mediterránea, enfermedades crónicas.

RESULTADOS

En la actualidad, el término “dieta mediterránea” se refiere a los hábitos alimenticios de algunas regiones mediterráneas asociadas al cultivo del olivo, se pueden identificar algunas características como el consumo de verduras, hortalizas, frutas, pasta, arroz, frutos secos, leguminosas y una rica variedad de pescados, además de aceite de oliva virgen (AOV), te y vino tinto tienen efectos beneficiosos, y por lo tanto podrían reducir el riesgo cardiovascular.

Según el informe anual del año 2012 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares causaron casi 17,5 millones de muertes en 2012; es decir, 3 de cada 10. De estas, 7,4 millones se atribuyeron a la cardiopatía isquémica, y 6,7 millones, a los accidentes cerebrovasculares. Según el informe del Instituto Nacional de Estadística de España, en 2012 la muerte por enfermedades cardiovasculares fue del 30,3%, lo que supone el primer puesto del total de defunciones.

CONCLUSIONES

La importancia del aceite de oliva virgen (AOV) es atribuido, a su alto contenido en ácido oleico y en compuestos fenólicos, que presentan propiedades saludables como su capacidad antioxidante, antiinflamatoria, antiagregante plaquetario, antimicrobiano, antihipertensiva, hipoglucémica y cardioprotectora, aparte de inhibir la proliferación y promover la apoptosis en numerosas líneas celulares tumorales humanas.

BIBLIOGRAFÍA

- Buendía, M. R. P., & Martínez, J. M. M. (2013). Historia del cultivo del olivo y el aceite; su expresión en la biblia. *Ensayos: Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, (28), 155–181.
- Chistiakov, D. A., Revin, V. V., Sobenin, I. A., Orekhov, A. N., & Bobryshev, Y. V. (2015). Vascular endothelium: functioning in norm, changes in atherosclerosis and current dietary approaches to improve endothelial function. *Mini Reviews in Medicinal Chemistry*, 15(4), 338–350.
- Hrenn A, Steinbrecher T, Labahn A, Schwager J, Schemp CM, Merfort I. (2006). Plant phenolics inhibit neutrophil elastase. *Planta Med.*, 72:1127-1131.
- Mateos R, Domínguez MM, Espartero JL, Cert A. (2003). Antioxidant effect of phenolic compounds, α -tocopherol, and other minor components in virgin olive oil. *J. Agric. Food Chem*, 51: 7170-7175.
- WHO | Healthy diet. (n.d.). Retrieved April 14, 2015, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>