

JOSÉ MARÍA ORDOVÁS Director del Laboratorio de Genómica y Nutrición de la Universidad estadounidense de Tufts en Boston.

«El camino nos lleva a la pirámide de la dieta mediterránea óptima, en la que el elemento central es el aceite de oliva»

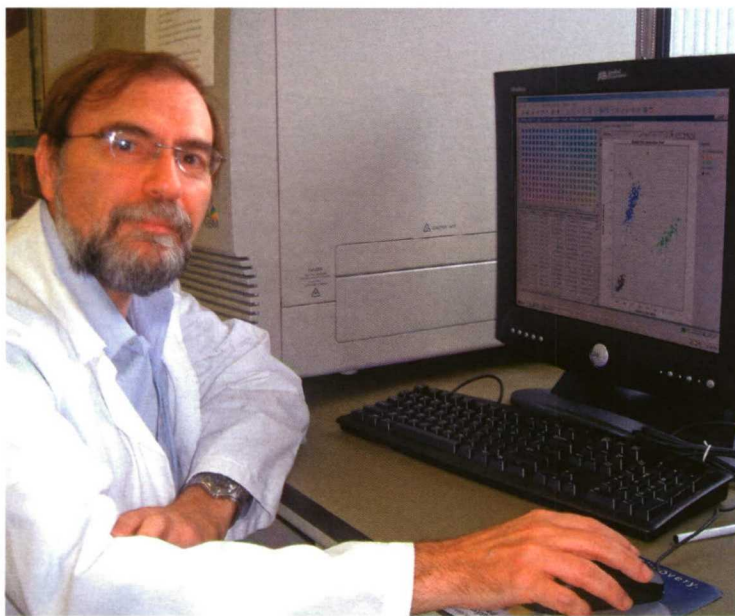
Con motivo de la feria Expoliva, celebrada en Jaén entre el 16 y 19 de mayo, el prestigioso investigador español José María Ordovás, actualmente director del Laboratorio de Genómica y Nutrición de la Universidad estadounidense de Tufts en Boston, impartió una interesante ponencia sobre el papel del aceite de oliva en la salud pública y en la nutrición personalizada, que ha sido abordada, entre otros temas, en esta entrevista concedida a la revista Vida Rural.

Elena Mármol.
Ingeniero Agrónomo.

Vida Rural.- Sus últimas investigaciones demuestran que una dieta con una alta proporción en grasas no siempre está relacionada con la obesidad. ¿Podría hacernos un resumen de los resultados obtenidos en estas investigaciones?

José María Ordovás. Recientemente se están realizando importantes avances en el estudio del genoma humano que hacen cada vez más fácil entender las diferencias existentes entre los distintos seres humanos. En el caso que nos ocupa, hemos descubierto que en algunos individuos se produce una mutación del gen encargado de expresar una proteína (la apolipoproteína A5) cuya misión es metabolizar la grasa del organismo. Esta muta-

ción únicamente está presente en ciertas personas y está altamente relacionada con la obesidad, de forma que aquellos individuos que presentan la mutación quedan protegidos de la obesidad. De esta manera, en estas personas no existe una relación entre la mayor ingesta de grasa y



el aumento de su Índice de Masa Corporal, con independencia de su sexo, edad o cantidad de calorías ingeridas en su dieta diaria. Dicha mutación tiene un carácter hereditario, de forma que si ambos parentales son portadores del gen mutado, el efecto en los hijos se puntualiza todavía más.

Por otra parte, si estudiamos cronológicamente los hábitos alimenticios, por ejemplo en EE.UU., en 1916 se recomendaba una ingesta de un 20% del total de calorías ingeridas como alimentos grasos, llegando a 1940 con una recomendación de consumir diariamente mantequilla, por considerarse como beneficio-

sa para la salud. Ya en 1980 se empiezan a considerar las grasas como no beneficiosas y se restringe su consumo a un 30% del total de las calorías consumidas diariamente. Ahora se sabe que el camino hacia la salud no pasa únicamente por una ingesta baja en grasas en la dieta diaria, sino

pecto a las enfermedades crónicas degenerativas que afectan a la sociedad de hoy, tales como las cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad, etc., consiguiendo en estos países una esperanza de vida mayor.

Últimamente, tanto en España como en el resto del mundo, nos preocupamos mucho sobre si se rompe un ecosistema y una de las especies del mismo entra en el catálogo de especies en peligro de extinción, sin darnos cuenta que hay otra especie, la especie humana, que está abandonando su nutrición clásica tradicional. Esta nutrición clásica es una interacción cuasi perfecta de los componentes que teníamos a nuestra disposición desde el punto de vista nutricional con unas características genéticas de la población mediterránea. Un ejemplo claro es la isla de Cerdeña, considerada como cuna de centenarios, gracias a un componente genético, otro ambiental, incluyendo la dieta ingerida.

VR.- A la pregunta sobre si se puede exportar esta dieta a otros países que no pertenezcan a la cuenca mediterránea, la respuesta es que sí, pero ¿tendrá el mismo efecto?

J.M.O.- Evidentemente, el ambiente es una parte importante del efecto de dicha dieta en las personas que habitamos estas tierras, y para conseguir el mismo efecto habría que exportarlo todo, incluyendo el "ambiente" o estilo de vida mediterráneo. De todas formas, también hay otras poblaciones que han conseguido un ajuste entre ambiente y genética beneficioso para su salud. Un ejemplo claro se encuentra en Japón, con una población tradi-

que también se puede conseguir con la ingesta de una elevada cantidad de grasas monoinsaturadas, tales como las que contiene el aceite de oliva, presentando las personas que lo consumen un menor riesgo de obesidad.

VR.- ¿Qué valor otorga a la dieta mediterránea como defensa contra las enfermedades crónicas degenerativas?

J.M.O.- Yo creo que el nombre lo dice todo. En el ámbito mediterráneo, mantener la dieta mediterránea como la conocemos ha sido la clave para conseguir las ventajas que tenemos desde el punto de vista de salud con res-



cionalmente longeva y bajas tasas de enfermedades cardiovasculares.

El problema es que pronto puede desaparecer este equilibrio, el cual ya ha empezado a romperse. La globalización es muy cómoda, económicamente eficiente a corto plazo pero tiene un alto precio desde el punto de vista nutricional y de salud.

VR.- ¿Qué posición ocupa el aceite de oliva virgen extra dentro de la dieta mediterránea y qué beneficios tiene para la salud?

J.M.O.- El aceite de oliva es un componente de la dieta saludable, pero no es un solo alimento lo que provoca que sea saludable, sino el conjunto de ellos. Investigaciones recientes demuestran que el aceite de oliva virgen extra tiene un efecto anti-inflamatorio, tal y como ocurre con algunos medicamentos como la aspirina y el ibuprofeno.

Además, se han descubierto una serie de sinergias entre el aceite de oliva y otros componentes de la dieta mediterránea. Como ejemplo, se encuentra la ingesta de pescado con aceite de oliva, que hace que aumente la absorción de los compuestos Omega 3 incluidos en el pescado. Otro caso es el del romero que protege a los sitoesteroles del aceite de oliva, que son beneficiosos para la salud, pero que al calentarse se transforman en óxidos de esteroides que tienen el efecto contrario. Las investigaciones demuestran que si el romero se calienta en aceite de oliva no

se produce esta oxidación de los sitoesteroles. Por último, la ingestión de tomate, que contiene licopeno, es más beneficioso si se consume con aceite de oliva, dado que el aceite hace que nuestro organismo lo absorba de forma más eficiente.

Por otra parte, nos damos cuenta de que una baja ingesta de grasas no es el único camino hacia una buena salud, también podemos consumir un elevado contenido en grasas monoinsaturadas, tales como las que ofrece el aceite de oliva. El camino nos lleva a la pirámide de la dieta mediterránea óptima, en la que el elemento central es el aceite de oliva.

En 2004 el aceite de oliva adquiere la etiqueta de alimento beneficioso para la prevención de la salud. En EE.UU., el aceite de oliva fue el tercer alimento en ser considerado en esta categoría, por su capacidad en reducir el colesterol. Esto supuso un gran paso en la concienciación de la sociedad estadounidense sobre el beneficio del aceite de oliva y la dieta mediterránea, de forma que a partir de que obtuvo esa etiqueta se produjo un 99% de confianza entre la sociedad y aumentó bastante su consumo.

VR.- Usted desarrolla su labor de investigación en EE.UU., ¿Cómo es posible que los hábitos nutricionales en aquel país sean tan discutibles cuando sus Universidades están a la cabeza de la batalla científica contra la mala alimentación?

J.M.O.- Precisamente la razón es que donde existe un problema fuerte tiene que haber una investigación para paliar el problema. Si no existiera la gran cantidad de enfermedades cardiovasculares y de obesidad desde la misma infancia, no sería tan urgente la investigación. Además, para el desarrollo de los proyectos hace falta dinero, y el dinero se genera cuando hay un problema que resolver. En estos momentos, el Estado está aportando una gran cantidad de dinero para resolver el problema de la obesidad, dado que la dieta en este país está realmente desviada de lo que debería ser. ■ VR./Redacción



2A. FERIA INTERNACIONAL DE BIOENERGIA EXPOBIOENERGIA.07

25.26.27. OCTUBRE. 2007.
VALLADOLID. ESPAÑA

Tecnología puntera en cultivo, aprovechamiento y valorización energética de la biomasa

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Feria
Visitas profesionales
Workshop Bioenergía Activa
II Congreso Internacional de Bioenergía

MÁS INFORMACIÓN.

www.expobioenergia.com

teléfono de contacto. 975 239 670

ORGANIZADORES



PATROCINADORES



SOCIO DE

