

Sevilla, lunes 31 de julio de 2023

El Aceite de Oliva Virgen Extra mejora la salud en personas con obesidad y prediabetes

- El Instituto de la Grasa (CSIC) participa en el primer estudio que valora el efecto del oleocantal y la oleaceína sobre personas con obesidad y alto riesgo de desarrollar diabetes
- El ensayo nutricional se llevó a cabo sobre 91 pacientes entre 40 y 65 años



Aceite de oliva./Pixabay.

Un estudio en el que ha participado el Instituto de la Grasa (IG), centro de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) junto al Hospital Regional Universitario de Málaga y la Universidad de Málaga demuestra que el Aceite de Oliva Virgen Extra (Aove) rico en los biofenoles oleocantal y oleaceína puede mejorar la salud de personas con obesidad y en primeras fases de diabetes. El estudio, denominado April, ha sido publicado en [Clinical Nutrition](#), revista oficial de la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo.

Los resultados del estudio April muestran que tan solo un mes de consumo de aceite rico en oleocantal y oleaceína, sin necesidad de modificar las cantidades de aceite ingerido ni introducir otros cambios en la dieta ni ejercicio físico, fue suficiente para inducir mejoras metabólicas, como pérdida de peso, disminución del índice de masa corporal y de la glucemia basal. Ninguno de estos beneficios se observó tras el consumo de aceite de oliva (mezcla de aceite de oliva refinado y una pequeña proporción de aceite de oliva virgen). Además, el consumo de aceite rico en oleocantal y oleaceína incrementó en sangre las defensas anti-oxidantes y disminuyó parámetros asociados a estrés oxidativo e inflamación.

“En este estudio se han determinado los efectos beneficiosos sobre la salud de 91 personas de un Aove rico en estos fenoles frente a los de un aceite de oliva, que cuenta con siete veces menos cantidad de estos compuestos. Tras 30 días de ingesta, mejoró significativamente su estado oxidativo e inflamatorio, lo que indica que este tipo de aceite induce un perfil más saludable”, indica **Aránzazu García Borrego**, una de las investigadoras del CSIC en el IG participantes en el estudio.

El estrés oxidativo y la inflamación son procesos celulares y moleculares que desde hace un tiempo están siendo asociados a las alteraciones metabólicas que se producen durante la obesidad. Inducen resistencia a insulina en órganos clave como el hígado, el músculo y el tejido adiposo, y daño en las células beta del páncreas, responsables de producir la insulina, lo que favorece el desarrollo de diabetes, síndrome metabólico, hígado graso y enfermedades cardiovasculares. “Estos resultados posicionan a los Aove ricos en oleocantal y oleaceína un escalón por encima en términos de saludables respecto de otros tipos de aceite de oliva, aportando evidencia científica a su uso como fuente de grasa en la dieta de personas con obesidad” comenta **Javier Bermúdez**, coordinador del estudio.

El poder de los biofenoles

Hasta hace no mucho se pensaba que los beneficios para la salud del aceite de oliva se debían al tipo de ácido graso mayoritario que contiene, el ácido oleico. Sin embargo, hoy se atribuyen la mayoría de estos efectos beneficiosos a una serie de compuestos que están presentes en el aceite de oliva virgen, los biofenoles. El oleocantal y la oleaceína son dos tipos particulares de biofenoles que presentan algunas variedades de aceitunas, siendo especialmente abundantes en las variedades picual y cornicabra. Su cantidad difiere según diversos factores, como el tipo de suelo, el régimen de lluvias y la fecha de recogida. El aceite de oliva, mezcla de refinado y oliva virgen, tiene niveles muy bajos de estos biofenoles, debido al proceso industrial de refinado al que se ha sometido.

Diversos estudios en modelos celulares y animales han demostrado que el oleocantal y la oleaceína tienen potentes efectos anti-inflamatorios y anti-oxidantes, pero hasta ahora, estos beneficios apenas se han investigado en personas. Este estudio es el primero en valorar el efecto de estos biofenoles sobre personas con obesidad y en alto riesgo de desarrollar diabetes. “Este trabajo abre la puerta a la realización de investigaciones a mayor escala, con más pacientes y mayor duración, en los que se

analice la incidencia de diabetes y enfermedades metabólicas en personas con alto riesgo” aclara Yanina Romero, investigadora del estudio. A tenor de estos resultados, el consumo de aceites de oliva virgen extra con un alto contenido en oleocantal y oleaceína se postula como una nueva herramienta nutricional para mejorar la salud y prevenir el desarrollo de diabetes en personas con obesidad y otros factores de riesgo asociados, como la prediabetes.

April ha sido coordinado por el doctor **Javier Bermúdez**, investigador senior de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional Universitario de Málaga, Ibima-Plataforma Bionand, Universidad de Málaga y Ciberdem, y la doctora **Yanina Romero**, profesora del departamento de Fisiología Humana de la Universidad de Málaga e investigadora de Ibima-Plataforma Bionand y Ciberdem.

Este estudio ha sido financiado por la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía y el Instituto de Salud Carlos III del Ministerio de Sanidad, con el apoyo de la Universidad de Málaga, Ciberdem, Hospital Regional de Málaga, Ibima-Plataforma Bionand, Instituto de la Grasa, la Sociedad Andaluza del Oleocantal y la Oleocanthal International Society. Este estudio ha recibido el premio a la investigación en Obesidad 2022 de la Fundación de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, premio 2022 a uno de los seis mejores proyectos de Investigación en Nutrición de la Fundación de la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo y premio 2021 al mejor proyecto de Metabolismo Hepático de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética.

Ignacio Ruiz-García et al. **Rich oleocanthal and oleacein extra virgin olive oil and inflammatory and antioxidant status in people with obesity and prediabetes. The APRIL study: A randomised, controlled crossover study.** *Clinical Nutrition*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.06.027>

CSIC Andalucía Comunicación/CSIC Comunicación

comunicacion@csic.es