



**5€ GRATIS** PARA TUS TRAGAPERRAS PRE

EDICIÓ EN CATALÀ e-PERIODICO EDICIÓN IMPRESA ARCHIVO RSS TIENDA BUSCAR PISO SUSCRIP

ACTUALIDAD OPINIÓN GRAN BARCELONA TECNOLOGÍA DEPORTES OCIO Y CULTURA  
Internacional Política Economía Sociedad e-Periódico

## SALUD

# Investigadores de Barcelona demuestran que el aceite de oliva frena el colesterol malo

Los científicos, del Hospital del Mar, intentan demostrar si el efecto protector del alimento aumenta a enriquecerlo con polifenoles

Para realizar el estudio se precisan 40 ciudadanos voluntarios decididos a probar tres tipos de grasa vegetal

Domingo, 12 de junio del 2011 - 03:00h.



ANGELS GALLARDO / Barcelona

Comentarios (6) Votos: +13 -0

25

Hace muchos años que se da por asumido que el **aceite de oliva virgen** es un **protector de la salud**, pero no abundan los **estudios científicos** que demuestren porqué se dice eso. Un grupo de investigadores sobre riesgo cardiovascular del **Hospital del Mar**, de **Barcelona**, ha demostrado que, e efecto, el aceite de oliva virgen aumenta los niveles de **lipoproteína de alta densidad (HDL)**, o **colesterol bueno**, en la sangre, y acaba de conseguir que la **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria** autorice que ese **mensaje** figure en las **etiquetas** del producto. La industria aceitera de **Estados Unidos** ya lo incluye en sus botellas. La europea está a la espera de que la autoridad sanitari dé el permiso.

La acción beneficiosa del aceite de oliva contra el **colesterol peligroso** --el que se adhiere a las arterias y puede producir trombos--, se debe a su contenido de **polifenoles**, unos compuestos **antioxidantes**, con diversas propiedades, que se encuentran en todas las **frutas y verduras**, y también en el **vino**. De ahí que el grupo de científicos del Hospital del Mar, que coordina la **bioquímica María Isabel Covas**, haya decidido ir un paso más allá e intente comprobar ahora si añadiendo al aceite de oliva virgen una porción suplementaria de polifenoles se multiplica aquél efecto protector frente al colesterol negativo.

Para realizar el **estudio** necesitan conseguir que **40 ciudadanos** (mejor **vecinos de Barcelona**) guste de participar en una **investigación médica** que les supondrá aliñar sus comidas con **tres tipos de aceites** con distinta concentración de polifenoles, que se les distribuirá a lo largo de tres meses. Antes después de cada cambio de aceite se les hará un **análisis de sangre**. Los interesados deben ser personas con **altos niveles de colesterol negativo** diagnosticado. [Pueden comunicar su interés a la **doctora Covas** a través del 93 316 07 34.]

El aceite que se empleará en la investigación ha sido adquirido por los propios científicos en distintos comercios («para evitar cualquier conflicto de intereses con la industria», explica Covas).

[>> Más información en e-Periódico](#)

Comentarios (6) Votos: +13  -0  Compartir:      




Comentarios (6) Página 1 de 1

Ocultar comentarios

obi - 12/06/2011 15:21

 (+0  -0 )



Perdonad, los interrogantes pretenden ser comillas.

obi - 12/06/2011 15:20

 (+1  -0 )



Ningun aceite ni grasa consigue romper a humear por encima de los 160°C, por lo que no son aptos para freír. Sólo es apto para ello el aceite de oliva, respetando las precauciones arriba citadas, claro. Puede tener que ver en ello que para la obtención de los aceites no aptos es necesaria la destilación de la fuente (u otro tratamiento similar con intervención del calor), mientras que el aceite de oliva se obtiene de prensado directo y otros procesos menos ¿agresivos¿

obi - 12/06/2011 15:20

 (+0  -1 )



Los alimentos frien a 170°C según pruebas de laboratorio. El problema es que las grasas y aceites empleados para ello empiezan a ser tóxicos cuando echan humo (a la temperatura límite se le llama ¿punto de humo¿). El aceite de oliva empieza a humear a 180°C, y puede ser reutilizado previo filtrado, pero adquiere parte de las propiedades del alimento cocinado, lo cual puede variar sus propiedades entre ellas menguar su punto de humo.

jaume - 12/06/2011 12:41

 (+2  -3 )



vaya vaya el tal marcel tambien entiende de aceite, he de reconocer que la p... derecha esta en todo, lo que no quiere decir que entienda de todo.

Marcel - 12/06/2011 12:18

 (+2  -4 )



Se esta hablando de aceite en crudo.No pierde sus cualidades si se calienta,pero si cuando se quema.

jordi - 12/06/2011 10:20

 (+7  -0 )



#### COMENTARIO MÁS VALORADO

me gustaría saber ,si al calentar el aceite para freír sigue manteniendo las mismas cualidades o si incluso puede convertirse en nocivo. Gracias

PARA PARTICIPAR DEBE SER USUARIO REGISTRADO. (Registrarse | Iniciar Sesión)

[Destacados de El Periódico](#)