

Los beneficios del consumo del aceite de oliva, respaldados por la mejor evidencia científica

- **Así quedan patentes en la mayor revisión sistemática hasta la fecha de la evidencia epidemiológica**
- **Se trata de un trabajo colaborativo CIBEROBN, CIBERESP, Universidad de Navarra, Instituto de Salud Pública de Navarra, Universidad Autónoma de Madrid y Agencia Española de Seguridad Alimentaria que ha sido publicado en la revista *Clinical Nutrition***
- **Concluye que una mayor ingesta de aceite de oliva conduce a un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y mortalidad prematura**

Pamplona, 3 de noviembre de 2022.- Una mayor ingesta de aceite de oliva conduce a un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y mortalidad prematura. Así lo concluye la mayor revisión sistemática realizada hasta la fecha de la evidencia epidemiológica, publicada en la revista *Clinical Nutrition*, que fue llevada a cabo por investigadores del CIBEROBN, CIBERESP, Universidad de Navarra, Instituto de Salud Pública de Navarra, Universidad Autónoma de Madrid y Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

Para ello analizaron un conjunto de estudios epidemiológicos prospectivos que incluían, en total, 806 203 participantes en los que a lo largo del seguimiento se desarrollaron 49 223 casos de enfermedad cardiovascular y 680 239 participantes en los que se desarrollaron 13 389 casos nuevos de diabetes tipo 2 mientras eran observados y 733 420 participantes de los que 174 081 fallecieron.

Solo estudios con diseño prospectivo

“Este estudio representa la valoración de mayor envergadura realizada hasta la fecha de los efectos del consumo de aceite de oliva sobre la salud. Es muy relevante la contribución que han podido hacer a estos resultados diversos estudios epidemiológicos originales realizados por investigadores españoles, como son las cohortes EPIC-España, SUN (“Seguimiento Universidad de Navarra”) o el estudio ENRICA, representativo de la población general española”, explica el coordinador de esta revisión, Miguel Ángel Martínez, investigador principal del CIBEROBN y catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Navarra.

Se incluyeron solo estudios con diseño prospectivo, que primero recogieron de una manera suficientemente validada el consumo de aceite de oliva de cada participante y después siguieron durante años a estos cientos de miles de voluntarios para valorar el efecto del aceite de oliva sobre su salud a largo plazo.

La segunda autora del trabajo, Carmen Sayón-Orea, añade que “se valoró el efecto por cada 25 gramos más al día de consumo. Se consideraron solo los resultados que equiparaban a los participantes por edad y por una multitud de otros factores, para verificar específicamente el efecto del aceite de oliva a igualdad de otros factores. Se encontró una reducción relativa del riesgo del 16% en enfermedad cardiovascular, del 22% en el riesgo de diabetes y del 11% en el riesgo de mortalidad, siempre por cada 25 gramos más al día de aceite de oliva”.

Esta revisión sistemática refrenda los importantes hallazgos del ensayo español PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) con más de 7000 participantes y seguimiento a cinco años, el mayor ensayo de nutrición realizado en Europa. Estos resultados permiten recomendar el consumo de aceite de oliva al estar basados en la mejor evidencia científica.

Artículo de referencia

Miguel A. Martinez-Gonzalez, Carmen Sayon-Orea, Vanessa Bullon-Vela, Maira Bes-Rastrollo, Fernando Rodríguez-Artalejo, Maria Jose Yusta-Boyo, Marta Garcia-Solano. *Effect of olive oil consumption on cardiovascular disease, cancer, type 2 diabetes, and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis.*

<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2022.10.001>

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red) depende del Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Ciencia e Innovación. El área de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) está formada por 33 grupos nacionales de contrastada excelencia científica, que centran su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.

Más información

Unidad de Cultura Científica UCC+I CIBER

cultura.cientifica@ciberisciii.es