

DECLARACIÓN DE JAÉN SOBRE ACEITE DE OLIVA Y SALUD

Este documento es un extracto de la Declaración de Jaén sobre Aceite de Oliva y Salud aprobada el 23 de octubre de 2004 en Jaén, en el marco del Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva y salud, CIAS 2004, organizado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía y la Diputación Provincial de Jaén. Esta Declaración cuenta con el refrendo de medio centenar de investigadores de todo el mundo, especialistas en el estudio de las repercusiones que tiene el consumo de aceite de oliva en la salud.

Documento de Consenso / Síntesis

1.- En los países desarrollados existe una preocupación importante por el envejecimiento de la población, debido al elevado número de personas implicadas y a las patologías con él relacionadas, incluyendo arteriosclerosis, Parkinson, Alzheimer, demencia vascular, deterioro cognitivo, diabetes y cáncer.

2.- Los estudios epidemiológicos muestran que una Dieta Mediterránea, rica en aceite de oliva virgen, disminuye el riesgo cardiovascular.

3.- La Dieta Mediterránea, rica en aceite de oliva virgen, mejora los principales factores de riesgo cardiovascular, incluyendo el perfil lipídico, la presión arterial, el metabolismo de la glucosa y el perfil antitrombótico. Además, dicha dieta modula positivamente la función endotelial, la inflamación y el estrés oxidativo. Algunos de estos efectos se atribuyen a los componentes menores presentes en el aceite de oliva virgen, por lo que en la definición de Dieta Mediterránea debería incluirse dicho alimento.

4.- Diferentes estudios observacionales, realizados en seres humanos, han probado que la grasa monoinsaturada puede proteger del deterioro cognitivo, relacionado con el envejecimiento y con la enfermedad de Alzheimer.

5.- Se ha demostrado que los constituyentes minoritarios presentes en el aceite de oliva virgen son biodisponibles en seres humanos, teniendo capacidad antioxidante y modificando favorablemente la función arterial y la hemostasia, por sus propiedades antitrombóticas.

6.- En países con poblaciones que mantienen la típica Dieta Mediterránea, y donde el aceite de oliva virgen es la principal fuente de grasa, como ocurre en España, Grecia e Italia, la incidencia de cáncer es menor que en los países del Norte de Europa.

7.- El efecto protector del aceite de oliva virgen podría ser más importante en las primeras décadas de la vida, lo que aconseja que su consumo se inicie antes de la pubertad y se mantenga a lo largo de la vida.

8.- Los estudios más recientes apoyan de modo consistente que la Dieta Mediterránea, basada en el consumo de aceite de oliva virgen, se acompaña de un envejecimiento saludable y aumenta la longevidad. Sin embargo, a pesar de los significativos avances producidos en los últimos años, se requieren más investigaciones para conocer los mecanismos específicos implicados en dichos efectos, así como la contribución de los distintos componentes del aceite de oliva virgen en sus beneficios.