

III Congreso Internacional sobre Aceite de Oliva Virgen

1. El patrón de dieta Mediterránea se ha convertido en un referente como modelo de alimentación saludable a la vez que un estándar dietético de alta calidad en medicina preventiva. El aceite de oliva, particularmente los aceites de oliva vírgenes, constituyen el elemento principal y la parte más característica de la dieta Mediterránea. Es importante destacar que, sin el uso de los aceites de oliva, aplicar la etiqueta de “dieta Mediterránea” a otro patrón dietético supondría una definición bastante inconsistente.
2. Uno de los grandes retos globales para la salud pública es la pandemia sin precedentes de obesidad. Hay suficientes estudios en los que se documenta que las dietas que usan como grasa culinaria los aceites de oliva vírgenes, ingeridos de forma moderada y habitual, disminuyen el índice de masa corporal. Dado que el consumo de aceites de oliva vírgenes no está generalizado en la mayor parte de países, es prioritaria la realización de ensayos clínicos aleatorizados de larga duración en los que se documente el mantenimiento de sus beneficios a largo plazo.
3. El factor de riesgo más importante en el mundo como determinante de enfermedad cardiovascular y pérdida de años de vida ajustados por discapacidad es la hipertensión arterial. Los ensayos clínicos aleatorizados existentes indican que los aceites de oliva vírgenes reducen la presión arterial, por lo que su consumo podría ayudar a disminuir la carga de enfermedad cardiovascular global y el gasto farmacéutico, uno de los principales componentes del coste asistencial creciente.
4. Se ha demostrado que, los aceites de oliva vírgenes están involucrados en la salud cardiovascular gracias a sus efectos antiateroscleróticos, favoreciendo la función endotelial, normalizando la tensión arterial, actuando sobre las lipoproteínas plasmáticas, por sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes y, como moduladores de la expresión génica en diferentes tejidos, lo que permite mantener una homeostasis adecuada.
5. Se ha demostrado que los beneficios relevantes del consumo de aceites de oliva vírgenes, en el contexto de una dieta saludable, como es el patrón de dieta Mediterránea, protege contra los eventos cardiovasculares. Sin embargo, el tipo de aceite de oliva debe considerarse al realizar las recomendaciones a la población, ya que se pueden conferir beneficios adicionales cuando el contenido fenólico de los aceites de oliva vírgenes es alto, particularmente sobre la oxidación de la LDL. Queda por establecer en qué individuos y bajo qué condiciones fisiopatológicas, un consumo moderado y regular de aceites de oliva vírgenes, puede ser especialmente beneficioso en el escenario de recomendaciones personalizadas.
6. Los estudios epidemiológicos coinciden en que una dieta, donde los aceites de oliva vírgenes son la principal fuente de grasa, se asocia con un efecto quimiopreventivo. Los estudios realizados en modelos animales, sugieren el efecto quimiopreventivo que

específicamente poseen los polifenoles de la aceituna y, muchos estudios in vitro, están aclarando los mecanismos de acción involucrados. Sin embargo, la relevancia de tales datos, a menudo, se ve debilitada por el uso de concentraciones y dosis no fisiológicas. Aunque es casi imposible realizar estudios en humanos sobre la capacidad quimiopreventiva de un solo nutriente, las observaciones acumuladas son suficientemente sólidas como para aconsejar el consumo de aceites de oliva vírgenes como fuente principal de grasa con objeto de reducir el riesgo de cáncer.

7. Tanto los estudios de intervención realizados en humanos como los observacionales, demuestran que la dieta Mediterránea se asocia con la reducción de la incidencia de cáncer de mama, especialmente de cáncer de mama postmenopáusicos. Además, los estudios observacionales sugieren que, los aceites de oliva vírgenes, pueden desempeñar, por sí solos, un papel específico en la prevención del cáncer de mama postmenopáusicos.
8. Se ha sugerido que la dieta Mediterránea reduce el riesgo de cáncer colorrectal; sin embargo, las evidencias se limitan a estudios observacionales en humanos y, hasta la fecha, no disponemos de las evidencias suficientes sobre el posible papel que específicamente podrían tener los aceites de oliva vírgenes en la prevención del cáncer colorrectal.
9. Aunque los aceites de oliva vírgenes tienen el potencial de reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer (prevención primaria), no tenemos evidencias clínicas que demuestren que puedan influir en la progresión a largo plazo de las lesiones pre-malignas o cancerosas una vez que éstas ya han aparecido (tratamiento).
10. Diferentes estudios experimentales preclínicos han confirmado importantes efectos antiinflamatorios e inmunomoduladores, tanto de los aceites de oliva vírgenes como de algunos de sus compuestos bioactivos, en patologías autoinmunes como la enfermedad inflamatoria intestinal, la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico y la esclerosis. Por ello, el consumo de aceites de oliva vírgenes y sus compuestos menores podrían adquirir una gran importancia en la terapia nutricional, especialmente en pacientes inmunocomprometidos, constituyendo una alternativa para la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades inmunoinflamatorias. Sin embargo, es necesario realizar los oportunos estudios clínicos en humanos para confirmar estos efectos, así como, definir la dosis-dependencia de sus efectos.
11. Hoy en día, la contaminación química es uno de los principales determinantes de la morbilidad y la mortalidad en el mundo y representa una amenaza cada vez más importante para los seres humanos y el medio ambiente. El uso en grandes cantidades de miles de sustancias químicas en la producción industrial y agrícola, ha provocado contaminación ambiental y una mayor incorporación de éstos a la cadena alimentaria, lo que conlleva la contaminación de alimentos, que puede plantear riesgos graves para la salud debido a la exposición humana en todo el mundo. En las últimas dos décadas, antes de ser comercializados en los países occidentales aquellos productos químicos que están regulados, como son los pesticidas, aditivos alimentarios o medicamentos veterinarios, se les realizan evaluaciones previas, mediante pruebas toxicológicas rigurosas. Por el contrario, este no es el caso de los contaminantes alimentarios, por lo

que se deben tomar medidas para reducir o prevenir la contaminación de los alimentos. Si bien no hay evidencia de que la contaminación química pueda representar un problema de salud con respecto a la producción de los aceites de oliva, se debe cambiar la respuesta social hacia una producción sostenible de aceite de oliva, incluida la producción ecológica, para reducir la posible carga química asociada a su producción.

12. El uso de pesticidas es necesario para combatir plagas y enfermedades en los olivares con el fin de aumentar la producción de aceite de oliva en términos de cantidad y calidad. Sin embargo, un uso inapropiado de pesticidas sin observar buenas prácticas agrícolas puede presentar riesgos para la salud de los seres humanos y para el medio ambiente. Aunque teóricamente los residuos de plaguicidas pueden permanecer en el aceite de oliva, el último programa coordinado de la Unión Europea para residuos de plaguicidas en alimentos (2015), mostró que aproximadamente solo el 0.1% de las muestras de aceite de oliva analizadas excedían los límites máximos de residuos actualmente en vigor. Esto indica que es improbable que el consumo de aceite de oliva suponga una preocupación para la salud del consumidor por este motivo.
13. Independientemente de los datos anteriores, podrían surgir dudas en la población sobre si los beneficios nutricionales de los aceites de oliva compensan el riesgo potencial derivado de la presencia de una cantidad mínima de residuos de plaguicidas. Para mejorar la confianza de las personas en el consumo de aceites de oliva, se está implementando en la Unión Europea un enfoque integrado de manejo de plagas dirigido a reducir el uso de pesticidas químicos y hacer un uso sostenible de estas sustancias sin perjudicar la producción de cultivos. Este enfoque es esencial pues ayudará a optimizar la producción de alimentos y disminuirá los riesgos para los seres humanos y el medio ambiente, y todo ello contribuirá a alcanzar el concepto integral de alimento saludable.
14. Un alimento es saludable no solo por sus demostrados beneficios para la salud humana, habría que considerar, además, que el proceso completo para su obtención, tendría que ser respetuoso, incluso promotor, de la salud ambiental. Los aceites de oliva vírgenes, a diferencia de otras grasas comestibles de origen vegetal, cumplen con este concepto holístico o integral de alimento saludable.