

NOTA DE PRENSA

El consumo moderado de aceite de oliva, dentro de una dieta baja en calorías, puede ayudar a reducir el peso

- El aceite de oliva es, entre todas las grasas y aceites, la opción más recomendable para incluir en una dieta de adelgazamiento
- El efecto en la reducción de peso es pequeño y podría no ser clínicamente relevante

Barcelona, 22 de marzo de 2019. – Una nueva evaluación de Nutrimedia concluye que el aceite de oliva es la mejor opción, entre todas las grasas y aceites, para incluir en una dieta baja en calorías. Según este análisis, el aceite de oliva puede reducir el peso, aunque el efecto observado es pequeño y podría no ser clínicamente relevante. Esta evaluación se ha realizado a raíz de una pregunta del público dirigida a Nutrimedia, un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica (OCC) de la Universidad Pompeu Fabra (UPF), realizado en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamérica y el apoyo de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT), que analiza científicamente el grado de certeza de mensajes sobre alimentación y salud a la vez que ayuda a interpretar los resultados de las investigaciones.

El aceite de oliva es uno de los componentes más característicos de la dieta mediterránea y su principal fuente de grasa. Desde mediados del siglo XX, la dieta mediterránea ha sido objeto de gran interés científico. Numerosos estudios observacionales y ensayos clínicos la han relacionado con diversos beneficios para la salud, como la reducción del riesgo cardiovascular y de cáncer. Algunos estudios sugieren también que los consumidores de aceite de oliva tienen menor incidencia de sobrepeso y obesidad, aunque es difícil discernir si este efecto es atribuible a la dieta mediterránea o al aceite de oliva por sí mismo. Sin embargo, entre la población existen dudas de si el consumo cotidiano de aceite de oliva es compatible con la reducción de peso y si es la mejor opción para incluir en una dieta de adelgazamiento.

“Las evidencias científicas analizadas muestran que es probable que el consumo de aceite de oliva, en comparación con el consumo de otros aceites o grasas, reduzca el peso”, afirma Darío López Gallegos, autor del informe de evaluación y médico de la Dirección de Atención Primaria Costa de Ponent de la Generalitat de Cataluña. En la evaluación, se ha tenido en cuenta principalmente una revisión sistemática de 11 ensayos clínicos publicada en 2018. Estos ensayos comparaban el efecto sobre el peso de dietas con aceite de oliva o aceite de oliva virgen extra frente a otras dietas que

incluían otro tipo de grasas, como aceites de palma, maíz, soja y canola, entre otras. Algunos de estos estudios presentaban diversas limitaciones metodológicas, por lo que la certeza de sus resultados no puede considerarse alta (como en principio lo es en los ensayos clínicos) sino moderada. Esto lleva a la conclusión de que el aceite de oliva probablemente reduce el peso, pero podría ser que nuevos ensayos ofrecieran resultados algo diferentes.

“Solo en 5 de los 11 estudios analizados, los participantes se expusieron a una dieta con aceite de oliva virgen extra, asumiendo que los aceites refinados podrían no tener todas las propiedades del aceite virgen extra y, por tanto, sus efectos podrían ser diferentes”, remarca el investigador, que añade: “La mayoría de los ensayos tuvieron un seguimiento inferior a un año, por lo que faltan datos para esclarecer si este efecto sobre el peso podría mantenerse en el tiempo.” En estos ensayos también se observó un efecto beneficioso del aceite de oliva en el perímetro abdominal y el índice de masa corporal, pero el grado de certeza de estos resultados es, respectivamente, bajo y muy bajo, por lo que la incertidumbre es mayor.

Aceite de oliva en una dieta saludable

El aceite de oliva tiene un alto contenido en grasas monoinsaturadas, principalmente ácido oleico, y en menor proporción, poliinsaturadas. Además, presenta otros componentes interesantes para la salud como los fitoesteroles, los tocoferoles y los polifenoles; estos últimos no tienen la misma presencia en un tipo de aceite u otro (por ejemplo, el aceite de oliva virgen extra contiene cuatro veces más que el aceite de oliva, elaborado con aceites refinados y virgen).

Organizaciones nacionales e internacionales clave coinciden en que el consumo de aceite de oliva es una de las principales fuentes de grasas insaturadas, las cuales deben estar presentes dentro de una alimentación saludable. Así, la OMS recomienda que las calorías aportadas por las grasas a la dieta no supongan más del 30% e incide en reducir las grasas saturadas y especialmente las trans en beneficio de las insaturadas. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés) apoya el consumo de aceite de oliva en cantidades moderadas, en el contexto de una dieta equilibrada. En nuestro entorno, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda el consumo diario de aceite de oliva virgen extra crudo, como principal fuente de grasa añadida. Por su parte, la guía *Pequeños cambios para comer mejor*, de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, recomienda que el aceite de oliva sea la fuente de grasa habitual, tanto para cocinar como para aliñar, y aconseja usar otros aceites y grasas solo de forma ocasional.

La dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales y aceite de oliva; un consumo moderado de pescado y lácteos, y un consumo bajo de alimentos procesados y de carnes, especialmente carnes rojas y procesadas. En esta línea, Abel Mariné, catedrático emérito de nutrición y bromatología de la Universidad de Barcelona, señala en una [entrevista realizada recientemente para la sección “Comer con ciencia” de Nutrimedia](#) que “en la

NutriMedia Evaluación científica de mensajes sobre alimentación y nutrición
alimentación es muy importante que predominen los aceites sobre las grasas sólidas”, y
añade que “el aceite de oliva es la grasa básica de la dieta mediterránea”, además de
ser la mejor opción por razones de salud y de sostenibilidad.

Evaluación: <https://tinyurl.com/yyoab9xq>

Informe técnico completo: <https://tinyurl.com/y4kq4ms9>

NutriMedia: www.upf.edu/web/nutriMedia

NutriMedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de NutriMedia
nutriMedia@upf.edu | Tel. 669 999 343