

## NOTA DE PRENSA

### **El consumo habitual de aceite de oliva podría ayudar a vivir más, pero los ensayos clínicos no lo han confirmado**

- Una nueva evaluación de Nutrimedia señala que todavía existe incertidumbre sobre el efecto beneficioso del aceite de oliva en la mortalidad en población sana
- Una de las limitaciones de la investigación es aislar el efecto de un alimento del efecto de una dieta, como es el caso del aceite de oliva y la dieta mediterránea

**Barcelona, 26 de julio de 2022.** – Entre los beneficios atribuidos al consumo de aceite de oliva como grasa principal de una dieta mediterránea está el de alargar la vida. Este mensaje aparece de vez en cuando en las noticias, generalmente con la publicación de nuevos estudios en los que se analiza la asociación del consumo de esta grasa con la mortalidad prematura. Sin embargo, la evidencia científica analizada en una [nueva evaluación de Nutrimedia](#) muestra que el consumo habitual de aceite de oliva en población sana podría reducir poco o nada la mortalidad prematura.

“Aunque hay evidencia de estudios observacionales que muestra que entre los adultos sanos que consumen habitualmente aceite de oliva hay una menor mortalidad prematura, estos resultados no se han confirmado en ensayos clínicos”, se destaca en la evaluación de Nutrimedia, un proyecto del [Observatorio de la Comunicación Científica](#) de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el [Centro Cochrane Iberoamericano](#).

El único gran ensayo clínico en el que se aborda, aunque de forma indirecta, si el consumo de aceite de oliva alarga la vida es el [estudio PREDIMED](#). En este estudio español, publicado en 2018 y que es la referencia mundial sobre prevención de enfermedades cardiovasculares con la dieta mediterránea, se comprobó que la mortalidad cardiovascular de las personas que siguieron durante 4,8 años una dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva era un poco menor o igual que la de quienes siguieron una dieta baja en grasas.

Este posible beneficio del consumo de aceite de oliva sobre la mortalidad también se ha constatado en estudios observacionales. Un [estudio de 2022](#) con datos de más de 60.000 mujeres

y 31.000 hombres estadounidenses, seguidos durante 28 años, ha mostrado que sustituir la margarina, la mantequilla, la mayonesa y las grasas lácteas por aceite de oliva se asocia con un menor riesgo de mortalidad.

Sin embargo, la evidencia de los estudios observacionales no permite concluir que el consumo de aceite de oliva sea la causa de la reducción de mortalidad. Esto es así, porque, entre otras razones, es difícil separar el efecto del aceite de oliva del de otros alimentos de una dieta y las personas que consumen aceite de oliva pueden también hacer más ejercicio o tener otros hábitos saludables.

En los ensayos clínicos, como es el caso de PREDIMED, se ha confirmado el beneficio cardiovascular de la dieta mediterránea, principalmente en la prevención de ictus, pero existe todavía incertidumbre sobre el beneficio del consumo de aceite de oliva en la mortalidad cardiovascular. Como se destaca en el informe de Nutrimedia, la dieta es un conjunto de alimentos y en los estudios de nutrición es difícil tener un grupo control con un consumo nulo del alimento que se quiere estudiar. Por esta y otras limitaciones, no es sencillo atribuir a un alimento en particular, como es el caso del aceite de oliva, un beneficio para la salud.

### Más información:

Se puede leer la **evaluación completa** y descargar el **informe técnico** en PDF [aquí](#).

**Nutrimedia** ([www.upf.edu/web/nutrimedia](http://www.upf.edu/web/nutrimedia)) es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el Centro Cochrane Iberoamérica (CCIB), que evalúa científicamente el grado de veracidad de 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. El CCIB es uno de los centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.