



Shutterstock / luigi giordano

La importancia de que el aceite de oliva sea virgen para prevenir el cáncer de mama

Publicado: 31 marzo 2022 20:17 CEST

Carolina Donat Vargas

Investigadora postdoctoral en enfermedades crónicas del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) y colaboradora docente en el Dpto. de Medicina Preventiva y Microbiología de la Universidad Autónoma de Madrid., Karolinska Institutet

Adela Castelló

Investigadora distinguida I3, Instituto de Salud Carlos III

Marina Pollán Santamaría

Directora del Centro Nacional de Epidemiología del ISCIII, Instituto de Salud Carlos III

Miguel Martín Jiménez

Catedrático de Oncología, Universidad Complutense de Madrid, Servicio Madrileño de Salud

Virginia Lope Carvajal

Científica Titular de los Organismos Públicos de Investigación, Instituto de Salud Carlos III

Ya eramos conscientes de la necesidad de profundizar en el impacto potencial de la dieta y el estilo de vida sobre el riesgo de desarrollar un cáncer de mama. Por eso, en el año 2006 se puso en marcha el estudio epidemiológico EpiGEICAM, en el que participaron cerca de un millar de mujeres recién diagnosticadas de cáncer de mama y otro millar de mujeres sanas. El objetivo era encontrar factores relacionados con este tipo de tumores.

Entre las evidencias reveladas en este estudio, en el que colaboran el Instituto de Salud Carlos III y 23 hospitales españoles, destacan la importancia del ejercicio físico, la restricción calórica, el consumo de alcohol y el seguimiento de una dieta mediterránea si queremos minimizar el riesgo de desarrollar un tumor mamario.

Antes de la incursión de la cultura de la comida rápida, el aceite de oliva era la principal grasa para cocinar. Se aliñaba con él sin restricciones tanto en la cocina como en la mesa. Por aquel entonces, los países mediterráneos presentaban una menor incidencia de cáncer de mama.

Además, la dieta mediterránea tradicional se caracterizaba por un alto consumo de frutas, frutos secos, verduras y cereales sin refinar; una ingesta moderada de pescado y aves; un bajo consumo de lácteos, carnes rojas, carnes procesadas y dulces; así como un consumo moderado de vino en las comidas. Y el aceite de oliva no solo era la principal grasa culinaria y de aderezo en los países mediterráneos, sino que también diferenciaba a la dieta mediterránea de otros patrones dietéticos saludables.



Comida mediterránea mirando el Mar Mediterráneo (Formentera). Verduras aliñadas con aceite de oliva virgen. Carolina Donat, Author provided

La magia del aceite de oliva

Esta nueva investigación de EpiGEICAM se ha publicado recientemente en la revista científica *European Journal of Clinical Nutrition*. El trabajo señala que el aceite de oliva virgen puede ser un contribuyente clave del efecto protector que proporciona la dieta mediterránea frente al cáncer de mama. A las participantes del estudio (pacientes y mujeres sanas emparejadas) se les preguntó sobre qué tipo y con qué frecuencia usaban aceite de oliva en ensaladas, agregado a alimentos como el pan o para cocinar. También se les consultó sobre el uso de otros aceites vegetales.

El estudio reveló que solo aquellas mujeres que siempre usaban aceite de oliva virgen (tanto para sazonar, cocinar y freír) y que además agregaban durante las comidas (pan, ensalada u otros platos) dos o más cucharadas por día de aceite de oliva virgen, reducían significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Esta reducción del riesgo fue del 30 % en comparación con aquellas mujeres que agregaban menos de dos cucharadas de aceite de oliva a sus platos durante las comidas. También se encontraban en este grupo aquellas que no siempre cocinaban con la versión virgen o incluso usaban otros aceites vegetales como el de girasol, soja, maíz o colza.

En base a estos hallazgos, los beneficios del consumo de aceite de oliva, al menos en lo que se refiere a la protección frente al cáncer de mama, parece conferirse únicamente con la versión virgen y cuando su consumo en crudo sea de al menos 2 o más cucharadas soperas diarias. Además, este efecto protector del aceite de oliva virgen fue independiente del resto de componentes de la dieta mediterránea.

Con este estudio reafirmamos los resultados previamente obtenidos en el ensayo de intervención nutricional PREDIMED (PREvención con DIeta MEDiterranea). En dicho estudio participaron 4152 mujeres. Así, las asignadas al grupo de dieta mediterránea complementada con aceite de oliva virgen (grupo de intervención) exhibieron un 68 % menos de riesgo de desarrollar cáncer de mama que las mujeres que siguieron una dieta baja en grasas (grupo control).

En cambio, cuando se comparó a las mujeres asignadas al grupo de dieta mediterránea complementada con frutos secos con el grupo control no se obtuvo una disminución del riesgo de cáncer de mama significativa. Estos resultados señalan el beneficio que ejerce el aceite de oliva virgen por sí mismo en el desarrollo del tumor maligno con mayor frecuencia en mujeres.

La joya de la corona entre los aceites vegetales

Las aceitunas contienen más de 200 compuestos bioactivos, entre los que destacan los polifenoles, con reconocidas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. El aceite de oliva virgen es el de mayor calidad.

Se obtiene por prensado de aceitunas a baja temperatura sin usar ningún tipo de aditivo. Por eso, conserva no solo el sabor y los aromas, sino también todos los compuestos bioactivos originales.

Sin embargo, el aceite de oliva refinado es una mezcla de aceitunas ligeramente defectuosas o de baja calidad que se someten a procesos térmicos y químicos. Estas técnicas hacen que pierda la mayoría de estos componentes bioactivos. Así, en el aceite de oliva común -que se vende como una mezcla de aceite de oliva refinado (más del 80 %) y aceite de oliva virgen-, el contenido de compuestos bioactivos es mucho menor o está ausente.

Se han descrito muchas acciones biológicas potencialmente beneficiosas para los componentes minoritarios del aceite de oliva virgen. Por ejemplo, el escualeno y los polifenoles, incluidos los alcoholes fenólicos y ácidos, flavonoides, lignanos y secoiridoides, han demostrado tener importantes propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.

De hecho, estudios en animales han demostrado que algunos polifenoles exclusivos del aceite de oliva virgen, como el oleocantal, la oleuropeína y su metabolito hidroxitirosol tienen el potencial de inhibir específicamente el proceso por el cual se desarrolla el cáncer de mama.

Asimismo, la producción estándar de otros aceites vegetales, como el de girasol, requieren un nivel alto de procesamiento. Incluso, exige la extracción del aceite con solventes y el refinado mediante desgomado, neutralización, blanqueo y desodorización. Como consecuencia, la mayoría de los constituyentes menores presentes en las semillas también se reducen significativamente en los aceites vegetales.



Dos manos cogen una botella de aceite de oliva.

Shutterstock / AtlasStudio

Para freír, también aceite de oliva virgen

El aceite de oliva, por la proporción de antioxidantes y el tipo de ácidos grasos que lo constituyen – especialmente el oleico– está más preparado para resistir las altas temperaturas sin degradarse que otros aceites vegetales. Aunque estos últimos sean más ricos en ácidos grasos poliinsaturados, resisten peor y tienden más a formar polímeros similares a las grasas saturadas y trans por el efecto de la temperatura.

Además, los polifenoles del aceite de oliva virgen ayudan a estabilizar la vitamina E durante el calentamiento. A su vez, la vitamina E ayuda a proteger los ácidos grasos de la degradación oxidativa.

Por último, también se ha demostrado que los compuestos bioactivos en el aceite de oliva virgen migran a los alimentos durante el proceso de fritura. Por tanto, pueden encontrarse en grandes concentraciones y son más biodisponibles en el alimento cocinado.

Así pues, la evidencia acumulada parece proponer el uso del aceite de oliva virgen tanto para aliñar y condimentar como para cocinar y freír. Aunque conlleve un pequeño aumento en el gasto de la cesta de la compra, promete múltiples beneficios, entre ellos, una protección extra frente al temido cáncer de mama. Hacen falta más estudios epidemiológicos que sigan corroborando la supremacía del aceite de oliva virgen frente a otros aceites vegetales.

