

## El aceite de oliva protege de infecciones bacterianas

**El aceite de oliva virgen extra tiene importantes beneficios para la salud. Diversos estudios ya han demostrado que el consumo regular de esta grasa es positivo para el sistema óseo, porque estimula el crecimiento y la absorción de calcio; para el sistema endocrino, porque mejora las funciones metabólicas; o para el aparato circulatorio, porque ayuda a prevenir la acumulación de tejido graso en los vasos sanguíneos que puede desembocar en ataques cardíacos o problemas cerebrales.**

FUENTE | [ABC Periódico Electrónico S.A.](#)

20/10/2011

Ahora, gracias a investigadores de la [Universidad de Jaén](#), también se sabe que el zumo de oliva facilita la defensa del organismo frente a infecciones bacterianas en mayor medida que el aceite de pescado, incluso cuando este organismo se encuentra bajo de defensas.

Científicos de la Universidad de Jaén han descubierto que tanto el aceite de oliva virgen extra como el ecológico son más eficaces para prevenir las infecciones provocadas por bacterias (como, por ejemplo, la *E. coli* o la Salmonella) que el aceite de pescado, una grasa presente en alimentos como el pescado azul y a la que se le atribuyen cualidades cardiosaludables.

La investigación también ha determinado que esta «protección» se produce, incluso, cuando el organismo se encuentra bajo de defensas, es decir, inmunodeprimido. «El aceite de pescado, por su alto contenido en ácidos grasos omega-3, tiene muy buena actividad antiinflamatoria y sirve, por ejemplo, para prevenir la arterioesclerosis (acumulación de grasa o ateromas en las arterias). Con todo, esa actividad antiinflamatoria reduce las defensas del organismo y eso le deja desprotegido frente a posibles infecciones. Esto, sin embargo, no ocurre con el aceite de oliva que, aún siendo bueno para las enfermedades cardiovasculares, no reduce la respuesta inmune del organismo», explica, a la [Fundación Descubre](#), el profesor, Gerardo Álvarez de Cienfuegos.

### ENSAYO EN ANIMALES

Para llegar a esta conclusión, los investigadores administraron, a diferentes grupos de ratones, dietas ricas en aceite de oliva (virgen extra y ecológico), de pescado, de girasol y de maíz. Después de cuatro semanas, se les administró un tratamiento inmunosupresor, es decir, fármacos para bajar la potencia y eficacia de sus defensas, y, finalmente, se les inoculó una bacteria patógena, *Listeria monocytogenes*. A continuación, compararon el tiempo de supervivencia de los animales.

Los resultados mostraron que la tasa de supervivencia de los ratones a los que se había alimentado con una dieta rica en aceite de oliva virgen extra o ecológico era muy superior a la de los ratones alimentados con aceite de pescado. «Ahora nos queda probar la resistencia de los animales frente a otras bacterias y determinar por qué se produce esa supervivencia más alta y qué factores hay implicados».

La investigación, que se enmarca en un proyecto que concluye en 2013, puede suponer importantes avances para la prevención de infecciones bacterianas y las muertes que anualmente se producen por ellas. «Muchas veces no pensamos en el número de personas que fallecen por este tipo de infecciones. Sólo en la provincia de

Jaén pueden ser unas 400 al año», afirma Álvarez de Cienfuegos. Según explica el investigador, las personas más susceptibles de contraer una infección bacteriana son aquellas con un tratamiento antiinflamatorio prolongado, los diabéticos insulino dependientes o las personas de avanzada edad.

«Nuestra investigación también puede contribuir a colocar al aceite de oliva en los mercados internacionales como un fuerte competidor del aceite de pescado, único aceite catalogado como saludable en el mundo», afirma el responsable de la investigación.