

Estudio del ICTAN – CSIC: Evaluación del efecto en salud del Aceite de Orujo de Oliva frente al aceite de girasol y girasol alto oleico en consumidores sanos y en población de riesgo

Disminución del colesterol y mejora de la sensibilidad a insulina, principales efectos cardiosaludables del Aceite de Orujo de Oliva

- El consumo habitual de Aceite de Orujo de Oliva contribuye a reducir el colesterol total, colesterol LDL, la oxidación lipídica y el perímetro de la cintura. Además, modula positivamente índices relacionados con la resistencia a la insulina.
- Tras más de cuatro años de investigación, los resultados del trabajo han sido publicados en las revistas científicas *European Journal of Nutrition*, *Nutrients* y *Foods*.

Madrid, 19 de enero de 2023. La investigación realizada por el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) muestra cómo el consumo regular de Aceite de Orujo de Oliva puede tener efectos positivos en salud cardiovascular y en patologías asociadas, como la diabetes y la obesidad.

Esta investigación, cuyos resultados se han publicado en las revistas [European Journal of Nutrition](#), [Nutrients](#) y [Foods](#), se ha llevado a cabo mediante dos ensayos clínicos de intervención nutricional en voluntarios sanos y en sujetos de riesgo (hipercolesterolémicos), comparando el efecto del Aceite de Orujo de Oliva con el aceite de girasol y el girasol alto oleico. Tras cuatro años de investigación, las doctoras Laura Bravo Clemente, profesora de investigación, y Raquel Mateos Briz, científica titular del ICTAN-CSIC, han presentado hoy las principales conclusiones en un acto organizado por ORIVA, la Interprofesional del Aceite de Orujo de Oliva, promotora de los dos estudios que se engloban bajo el epígrafe **Evaluación del efecto en salud del Aceite de Orujo de Oliva frente al aceite de girasol y girasol alto oleico en consumidores sanos y en población de riesgo**.

“Cuando comenzamos este proyecto, solo se habían llevado a cabo estudios in vitro o preclínicos en animales de experimentación con algunos componentes del Aceite de Orujo de Oliva. Sin embargo, no se conocía el efecto del consumo regular de este aceite en personas. Por ello, nos propusimos evaluar el impacto de su consumo diario en la salud cardiovascular y en dos patologías asociadas como son la diabetes y la obesidad, tanto en consumidores sanos como en personas con riesgo cardiovascular”, ha afirmado Laura Bravo Clemente.

Con este objetivo, se han llevado a cabo dos estudios clínicos de intervención aleatorizados, controlados, cruzados y ciegos en 132 voluntarios, según ha explicado Raquel Mateos Briz. *“Distribuimos aleatoriamente a los participantes en dos grupos para consumir bien el Aceite de Orujo de Oliva o el aceite control durante cuatro semanas. Pasado este tiempo y tras una fase de lavado, se cruzaron los participantes para consumir el otro aceite durante el mismo tiempo,*

otras cuatro semanas. Los estudios eran ciegos, por lo que los voluntarios desconocían el aceite que nosotros le proporcionábamos en cada etapa y que consumían a razón de 45 gramos al día. Tenían restringido el consumo de otras fuentes dietéticas grasas". Los aceites control utilizados han sido el aceite de girasol y el aceite de girasol alto oleico, de amplio uso en nuestro país.

Los resultados obtenidos han mostrado los efectos positivos de un consumo regular de Aceite de Orujo de Oliva frente a enfermedad cardiovascular, disminuyendo los niveles de colesterol total, colesterol LDL y la oxidación lipídica (efecto antioxidante). Además, se produjo una reducción del perímetro de cintura y mejoraron biomarcadores relacionados con la resistencia y sensibilidad a la insulina, de importancia dada la asociación de la obesidad y la diabetes tipo 2 con un mayor riesgo cardiometabólico.

Reducción de factores de riesgo cardiovascular

Respecto a la enfermedad cardiovascular, el consumo de Aceite de Orujo de Oliva puede mejorar el perfil lipídico en sangre, gracias a un descenso de los niveles de colesterol total y de las lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo), tendencia observada tanto en el grupo de sujetos sanos como en el grupo de riesgo (voluntarios hipercolesterolémicos). Por otra parte, el consumo de Aceite de Orujo de Oliva también ha disminuido significativamente el perímetro de la cintura en los dos grupos analizados, un marcador esencial en la evaluación de los pacientes con obesidad por su asociación con un mayor riesgo cardiometabólico.

En el caso del grupo de consumidores sanos, el beneficio de un consumo regular de Aceite de Orujo de Oliva también se ha trasladado al marcador de estrés oxidativo, considerado como una condición fisiopatológica asociada a un mayor riesgo cardiovascular. Respecto a la diabetes mellitus tipo 2, los resultados del estudio han evidenciado un descenso en los niveles de insulina y en el índice de resistencia a la insulina (HOMA-IR), asociados a un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad, mejorando en cambio la sensibilidad tisular a insulina, lo que podría implicar un menor riesgo de padecer diabetes.

El estudio presentado hoy se enmarca en la labor de investigación promovida por la Interprofesional del Aceite de Orujo de Oliva en colaboración con el CSIC con el objetivo de llenar el vacío bibliográfico existente sobre este aceite del olivar. Como resultado, desde 2015 se han promovido ocho proyectos de investigación.

"Los espacios de colaboración público-privada son uno de los instrumentos que nos permiten impulsar la ciencia. La continuidad en la colaboración entre el CSIC y ORIVA en estos años es un ejemplo del potencial que tiene el trabajo conjunto de organizaciones y empresas con los grupos de investigación de nuestros centros" ha comentado Ana Castro Morera, vicepresidenta adjunta de Transferencia del conocimiento del CSIC.

"Apostamos por una investigación independiente, rigurosa y continuada, colaborando con la principal institución de nuestro país en este ámbito, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas", ha afirmado José Luis Maestro Sánchez-Cano, presidente de ORIVA.

Sobre ORIVA, la Interprofesional del Aceite de Orujo de Oliva

El **Aceite de Orujo de Oliva** es un aceite que proviene del olivar. Muy recomendable en fritura por su durabilidad, rentabilidad y sabor neutro. Una opción saludable gracias a su composición rica en ácido oleico y con compuestos bioactivos de alto interés nutricional. ORIVA, la Interprofesional del Aceite de Orujo de Oliva, es una entidad sin ánimo de lucro que representa toda la cadena de valor del producto. Creada en 2015, su finalidad es promover el conocimiento e investigación sobre el Aceite de Orujo de Oliva. España es el primer productor mundial de este producto con una media de 120.000 toneladas anuales de las que exporta el 85%. En la última campaña, contó con 49 centros extractores y 10 refinerías, generando 18.000 empleos y una facturación media de 306 millones de euros. El sector orujero es además un modelo pionero en economía circular y residuo cero. Juega un papel medioambiental clave al transformar de manera integral el orujo graso húmedo -alpeorujo- (producido tras la extracción del aceite de oliva) en productos de valor añadido entre los que destacan: la biomasa, el compost y los compuestos antioxidantes con aplicaciones en la industria farmacéutica, como el hidroxitirosol y otros fenoles.

Para más información:

[Ana Sierra](#) | [Ana Moreno](#) 91 914 27 00

oriva@omnicomprgroup.com / comunicacion@oriva.es

También puedes seguirnos en nuestros perfiles sociales:



www.oriva.es