

GUIA

www.segre.com/guia

43 **Tecnologia.** Apple presenta l'iPhone 4, que arribarà a Espanya al mes de juliol.

48 **Patrimoni.** El bisbat de Lleida lamenta l'actitud "immisericordiosa" d'Aragó amb Piris.



INVESTIGACIÓ SALUT

Oli d'oliva per viure més

Un estudi de la UdL demostra en rates els efectes beneficiosos contra l'envelliment d'aquest producte davant d'altres greixos || Els seus àcids protegeixen les membranes cel·lulars de l'oxidació

R. RÍOS/AGÈNCIES

LLEIDA | Ni operacions d'estètica ni cremes antiarrugues. Una de les claus per retardar l'envelliment està en l'oli d'oliva verge. Almenys així ho posa de manifest un estudi d'un grup d'investigadors de fisiopatologia metabòlica de la Universitat de Lleida (UdL) i la Universitat de Granada (UdG), en col·laboració amb especialistes del Complex Hospitalari de Jaén i de l'Institut de Bioquímica de la Universitat de les Marques, a Itàlia, que han demostrat els efectes beneficiosos de l'anomenat oli líquid contra l'envelliment davant d'altres fonts greixoses.

Els resultats de la investigació, publicats a la revista *Mechanisms in Ageing and Development*, evidencien que rates alimentades amb aquest tipus de greix i un compost antioxidant (coenzim Q) viuen més temps que altres amb una dieta basada en oli de gira-sol.

"L'estudi, que vam iniciar fa quatre anys, pretenia provar que la composició dels dos tipus d'oli afectava de forma diferent els

MÉS AVANÇOS

El següent pas, amb la nutrigènica, és associar uns determinats gens amb la mort de les rates

òrgans", va explicar en declaracions a aquest diari Reinald Pamplona, professor de fisiologia de la facultat de Medicina de la UdL i un dels responsables de l'estudi.

En concret, la investigació s'ha centrat a veure com l'or líquid afecta les mitocondries, un òrganul de l'interior de la cèl·lula que s'encarrega de produir energia, i ho ha fet estudiant els efectes del greix sobre tres nivells: l'estrès oxidatiu, la funcionalitat de l'òrganul i la seua estructura. "L'oli d'oliva es mostra més protector davant del factor d'oxidació, la causa del procés d'envelliment. Protegeix el greix de les membranes cel·lulars, en aquest cas del cor, que és amb el que hem investigat", va explicar Pamplona.

Els experts exploren ara la nutrigènica, la relació de la dieta amb els gens. El següent pas és associar uns determinats gens amb l'origen de la mort de les rates.

LES CLAUS

NUTRICIÓ

Dietes per a rates amb diverses fonts de greix

■ L'estudi publicat sobre l'oli d'oliva verge està basat en la intervenció nutricional. Per sostenir les seues conclusions, els experts han alimentat rates amb dietes amb diferents fonts de greix. Les anàlisis apunten que si l'animal ingereix de forma majoritària un greix tota la vida, es reflecteix en la composició de les membranes de les seues cèl·lules. D'aquesta manera, l'oli d'oliva verge genera unes condicions que afavoreixen l'aparició més tardana de l'envelliment, quan es compara amb individus que han ingerit altres greixos com l'oli de gira-sol.

GENÈTICA

Altres avanços lleidatans contra l'envelliment

■ El grup de fisiopatologia metabòlica de la UdL ja va presentar al mes de maig un altre estudi amb mosques que avalava que una dieta amb menys calories contribuïa a allargar la vida.

9

INVESTIGADORS

És el nombre d'investigadors que han participat en aquest estudi sobre l'oli.

4

ANYS

Durant quatre anys, els autors de l'estudi han investigat els efectes de l'oli.

Bo per al colesterol

■ L'oli d'oliva té un efecte molt beneficiós sobre el colesterol, ja que redueix les taxes del que és dolent (LDL) i incrementa les del bo (HDL).

Antioxidant

■ És un aliment molt ric en vitamina E, que protegeix el greix de la perillosa acció dels radicals lliures a l'oposar resistència a l'oxidació que aquests produeixen al cos.

Anticancerígen i digestiu

■ L'oli d'oliva verge també té efectes anticancerígens i afavoreix la digestió perquè estimula la vesícula biliar.

Recomanat per a la infància

■ L'oli d'oliva verge estimula el creixement i afavoreix l'absorció del calci, així com la mineralització. Està especialment recomanat per a la infància i la tercera edat pel seu alt contingut en vitamina E.

Preveu patologies renals

■ L'oli també preveu totes les malalties del fetge, la insuficiència hepàtica i també el restrenyiment. No cansa el fetge ni el pàncrees durant la digestió i l'assimilació.

ENTREVISTA

«L'oli d'oliva és bo de qualsevol manera»



Reinald Pamplona

RESPONSABLE DE L'ESTUDI

Quins efectes té sobre la vida diària de les persones els resultats d'aquesta investigació?

Reforça clarament la idea que l'oli d'oliva verge ha de formar part diàriament dels aliments de la dieta mediterrània.

I com l'hem de consumir?

De qualsevol manera és bo, però si és en cru, millor. Té dos avantatges molt clars, els seus àcids greixosos i els efectes antioxidants.

Per tant, l'oli d'oliva verge és un factor clau en el retard de l'envelliment?

Sens dubte, n'és un dels factors importants, però el seu consum s'hauria d'incloure en un *pack* de reducció de calories i de proteïnes, juntament amb un augment de la ingesta de fruita i verdura.

El seu grup d'investigació ja ha format part d'altres estudis destinats a conèixer les claus

de l'envelliment. En quins projectes treballen, ara?

En aquest últim estudi, hem provat els efectes de l'oli d'oliva sobre el cor, pensant en la salut cardiovascular. Actualment, el que volem és estendre la investigació a altres òrgans, concretament al cervell, amb la finalitat de comprovar la seua eficàcia en la prevenció de malalties neurodegeneratives.