

El aceite de oliva como receta para el infarto

Diario de Córdoba – 26/07/05

Los riesgos se reducen a la mitad

La dieta mediterránea y el ejercicio físico son herramientas saludables

Cinco cucharadas soperas de aceite de oliva al día, para los hombres, y cuatro, para las mujeres se trata, según los expertos, de la mejor receta para prevenir todo tipo de problemas cardiovasculares. El doctor Pedro Mata recogió ayer esta afirmación en el curso *El aceite de oliva: fuente de salud, cultura y economía del hombre mediterráneo* organizado por la universidad de verano tras las investigaciones realizadas por los doctores de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. El profesor explicó que es perfectamente posible reducir a la mitad el riesgo de padecer infartos cerebrales y cardiovasculares, además de otras enfermedades como el cáncer o las complicaciones derivadas de la diabetes, manteniendo una dieta saludable y unos hábitos de vida adecuados.