

Con la dieta mediterránea no se necesitan alimentos funcionales

El Día de Córdoba – 26/07/05

El jefe adjunto de la Fundación Jiménez Díaz, Pedro Mata, subraya las excelencias que tiene sobre la salud el consumo de aceite de oliva virgen. El profesor de esta sociedad –dedicada a la asistencia, la investigación y la docencia y presidente de la Fundación de Hipercolesterolemia familiar– ofreció ayer una conferencia sobre el colesterol y la dieta mediterránea en los cursos de verano de la UCO.

–¿Por qué es tan beneficioso el consumo del aceite de oliva?

–Por sus propiedades, ya que al cocinar no las pierde porque lleva constituyentes minoritarios. Además, previene problemas cardiovasculares. Según nuestras investigaciones, es posible reducir a la mitad el riesgo de padecer infartos cerebrales y cardiovasculares, además de enfermedades como el cáncer o las complicaciones derivadas de la diabetes.

–¿Cómo actúa el aceite de oliva en el organismo?

–El aceite de oliva actúa en las arterias, reduce el colesterol que llenan éstas, mejora la presión arterial y también reduce la oxidación que propicia los infartos.

–¿Aceite de oliva o de girasol?

–El aceite de oliva más beneficioso es el virgen y no los refinados. Para los hombres son recomendables cinco cucharadas soperas, mientras que para las mujeres cuatro.

–En la actualidad, están surgiendo productos que ayudan rebajar el nivel del colesterol, ¿son recomendables?

–Si se sigue la dieta mediterránea, los alimentos funcionales no serían necesarios porque ésta tiene todos los nutrientes esenciales.