

# El aceite de oliva virgen extra preserva la memoria y protege al cerebro frente al alzhéimer

---

Publicado el: 23-04-2018

Cada día hay un mayor número de evidencias que constatan que la dieta mediterránea es buena, muy buena, para la salud. No en vano, ininidad de estudios han constatado las bondades de este tipo de alimentación a la hora de proteger frente al desarrollo de diversas enfermedades, caso de la obesidad y las patologías cardiovasculares.

Y asimismo, frente a la demencia. Pero, ¿hay algún ingrediente en esta dieta que explique este efecto protector frente al deterioro cognitivo? Pues sí. Se trata del aceite de oliva virgen extra, que como muestra un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Temple en Filadelfia (EE.UU.), protege la memoria y la capacidad de aprendizaje y reduce la formación de placas de beta-amiloide y de ovillos neurofibrilares de proteína tau –esto es, de los marcadores clásicos de la enfermedad de Alzheimer– en el cerebro.

Como explica Domenico Praticò, director de esta investigación publicada en la revista, «Annals of Clinical and Translational Neurology», «nuestros resultados muestran que el aceite de oliva virgen extra reduce la inflamación en el cerebro y que, lo que es aún más importante, activa un proceso denominado autofagia, a través del cual las células se descomponen y limpian las toxinas y residuos intracelulares, caso de las placas de beta-amiloide y los ovillos de proteína tau».

## Promotor de la autofagia

El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre el aceite de oliva virgen-extra y la demencia. Y para ello, los autores utilizaron un modelo animal –ratones– al que manipularon genéticamente para que presentara tres de las características típicas del alzhéimer: una memoria dañada, placas de beta-amiloide, y ovillos neurofibrilares de proteína tau.

Los animales fueron divididos en dos grupos ‘dietéticos’. Y mientras el primero recibió la típica dieta estándar para roedores de laboratorio, el segundo fue alimentado con la misma dieta ratonil pero enriquecida con aceite de oliva extra. Concretamente, el aceite de oliva fue introducido en la alimentación cuando los ratones contaban con seis meses de edad y, por tanto, aún no presentaban los síntomas del alzhéimer.

Cumplidos los nueve meses de edad, los ratones fueron sometidos a diversas pruebas cognitivas. Y de acuerdo con los resultados, aquellos que disfrutaron del aceite de oliva virgen extra lograron mejores puntuaciones en las pruebas para evaluar su memoria funcional, memoria espacial y capacidad de aprendizaje. Es más; alcanzado su primer cumpleaños, los ratones fueron sometidos a las mismas pruebas. Y lo que se vio es que las diferencias en los resultados de los test fueron aún mayores.

Finalmente, los autores analizaron los tejidos cerebrales de todos los animales. Y de acuerdo con los resultados, aquellos que no fueron alimentados con aceite de oliva virgen extra sufrieron una mayor y significativa pérdida de conexiones cerebrales –esto es, de las consabidas ‘sinapsis’ neuronales.

Como indica Domenico Praticò, «la integridad de las sinapsis neuronales se preservó en los

animales cuya dieta incluía el aceite de oliva virgen extra. Además, y comparados frente a los de sus homónimos alimentados con la dieta convencional, los cerebros de los animales en el grupo del aceite de oliva mostraron un incremento espectacular en la activación de la autofagia de las neuronas, proceso en último término responsable de la reducción de los niveles de placas de beta-amiloide y de ovillos neurofibrilares de proteína tau».

### **Prevenir y ¿curar?**

En definitiva, parece que, dentro de la dieta mediterránea, el aceite de oliva virgen extra es el ingrediente responsable de proteger al cerebro del deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Una protección que, además, se lleva a cabo promoviendo la autofagia por las neuronas.

Como refiere Domenico Praticò, «se trata de un hallazgo muy interesante. Gracias a la activación de la autofagia, tanto la memoria como la integridad sináptica fueron preservadas y los efectos patológicos que de otra manera hubieran destinado a los animales a desarrollar el alzhéimer se vieron reducidos de forma muy significativa. Este es un descubrimiento muy importante, pues ya sospechábamos que la reducción en la autofagia marcaba el principio del desarrollo del alzhéimer».

El próximo paso será evaluar los efectos de la inclusión del aceite de oliva virgen extra de la dieta de estos ratones genéticamente manipulados una vez hayan cumplido los 12 meses y, por tanto, ya hayan desarrollado placas de beta-amiloide y ovillos neurofibrilares de proteína tau.

Como concluye el director de la investigación, «por lo general, cuando el paciente acude al médico con síntomas que hacen sospechar de demencia ya presenta la enfermedad. Lo que queremos saber es si el consumo de aceite de oliva en una fase más avanzada de la vida puede detener, o incluso revertir, el alzhéimer».

**Fuente:** <https://netsaluti.com>