



L'oli d'oliva verge extra és el que ha demostrat més beneficis per a la salut

Com més oli d'oliva es pren, més baixa el risc de demència

Aporta beneficis al cervell i millora la salut cardiovascular

J. CORBELLA Barcelona

Les persones que prenen almenys set grams al dia d'oli d'oliva, cosa que equival a mitja cullerada sopera, tenen un risc un 28% més baix de desenvolupar demència que les que no inclouen oli d'oliva en la seva dieta, segons una investigació de la Universitat de Harvard basada en dades de més de 150.000 persones dels EUA.

Els resultats, presentats ahir a la revista *JAMA Network Open*, s'afegeixen als d'estudis anteriors fets en països mediterranis, que ja havien observat una correlació entre un consum d'oli d'oliva més alt i un risc d'alzheimer més baix.

"Sabem que l'oli d'oliva millora la funció mental gràcies als polifenols que conté", declara Ramon Estruch, investigador de l'hospital Clínic a Barcelona i director científic de la Fundació Dieta Mediterrània, que no ha participat en l'estudi dels EUA. "En el nostre entorn hem observat clarament com l'oli d'oliva, especialment si és oli d'oliva verge extra, millora les funcions cognitives i redueix el risc d'ictus".

L'estudi de Harvard, codirigit per la investigadora catalana Marta Guasch-Ferré, ha analitzat dades d'unes 90.000 infermeres i 60.000 professionals sanitaris masculins entre el 1990 i el 2018. Tenien una mitjana d'edat de 56 anys el 1990 i cada quatre anys van contestar a qüestionaris sobre el seu estat de salut i el seu estil de vida, co-

sa que incloïa preguntes detallades sobre la seva dieta.

Els investigadors van dividir els enquestats en quatre grups en funció del seu nivell de consum d'oli d'oliva: alt (més de 7 grams al dia, cosa que seria un nivell baix a Espanya); mitjà (entre 4,5 g i 7 g/dia); baix (entre 0 i 4,5 g/dia) i nul.

Durant els 28 anys de seguiment de l'estudi es van registrar 4.751 morts per demència entre els participants.

Els resultats mostren que, com més gran és el consum d'oli

L'estudi de Harvard ha analitzat dades de 150.000 persones dels EUA al llarg de 28 anys

d'oliva, més baix és el risc de demència. En comparació amb els que no preniën mai oli d'oliva, el risc es va reduir un 12% entre els que tenien un consum baix; un 16% entre els que tenien un consum mitjà, i un 28% entre els que tenien un consum alt.

Aquest benefici va ser independent de si els participants tenien una dieta més o menys saludable, excepte pel tipus de greixos que consumien. De fet, els que consumien més oli d'oliva també tenien un consum més elevat d'alcohol, un consum total més gran de calories i nivells més alts de colesterol.

"Està demostrat, tant en el nostre estudi com en d'altres, que, com més consum d'oli d'oliva, menys risc de malalties cardiovasculars i de mort per demència, independentment del consum d'altres aliments i de factors d'estil de vida", declara Marta Guasch-Ferré, que es va formar en nutrició i metabolisme a la Universitat Rovira i Virgili abans d'anar a investigar a l'Escola de Salut Pública T.H. Chan de Harvard.

Els polifenols de l'oli d'oliva "poden reduir la inflamació (al cervell), l'estress oxidatiu i restaurar la barrera hematoencefàlica, de manera que es redueixen així les patologies cerebrals associades amb les proteïnes tau i beta-amiloide", com ara l'alzheimer, escriuen els investigadors a *JAMA Network Open*.

A més, afegeixen que l'oli d'oliva millora la salut cardiovascular, fet que també contribueix a prevenir el deteriorament cognitiu.

A Espanya, l'estudi Predimed (acrònim de *prevenció amb dieta mediterrània*), recomanava entre quatre i cinc cullerades soperes d'oli d'oliva al dia verge extra, principalment per amarnir i en menor mesura per cuinar. Aquesta quantitat equival a gairebé deu vegades més que els 7 grams diaris considerats com a consum elevat als EUA. Aquest estudi va certificar un millor rendiment cognitiu, tant en fluïdesa verbal com en tests de memòria, en persones que tenen una dieta rica en oli d'oliva.●