

El tesoro culinario de Mendoza que tiene beneficios para el corazón

08/04/2024



Adoptar hábitos saludables, una dieta balanceada y realizar ejercicio físico se repite, casi como un mantra, en cada consulta médica. Pero lejos de ser una suposición, los estudios científicos avanzan y van dando evidencia sobre los beneficios de estos consejos que brindan los profesionales de la salud.

Recientemente, tomando como base la llamada **Dieta Mediterránea**, se estudiaron los beneficios del **aceite de oliva extra virgen**, un cultivo que se registra principalmente en Mendoza, San Juan, Catamarca y La Rioja.

El **Dr. Gustavo Alcalá (MP 2163)**, médico cardiólogo y miembro

de la Federación Argentina de Cardiología (FAC) refiere al reciente estudio CordioPrev, que mereció un premio del Colegio de Médicos de Córdoba, en el cual se estudió la diferencia entre dos grupos de individuos en los cuales uno mantuvo una dieta relativamente baja en grasa y rica en hidratos de carbono complejos, mientras la otra mitad siguió un modelo de alimentación basado en la dieta de tipo mediterráneo.

“Los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia que reviste la alimentación en los eventos cardiovasculares. Pero además demuestra los beneficios que tienen ciertos alimentos para la prevención de eventos graves como ser infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular isquémico, revascularización; bypass, cateterismos, stents, isquemia de extremidades inferiores entre personas que ya han sufrido uno y que presentan manifestaciones clínicas de enfermedad cardiovascular o coronaria”, explicó el especialista.

Los beneficios

El **aceite de oliva extra virgen (AOVE)** es un producto que se encuentra presente en muchos de los hogares.

Es rico en ácidos grasos monoinsaturados lo cual **contribuye a bajar el colesterol LDL, llamado malo, y aumentar los niveles de colesterol HDL, denominado como bueno.** Debido a sus contenidos de vitamina E y polifenoles, *“que colaboran a reducir el estrés oxidativo del cuerpo protegiendo a las células y previniendo enfermedades cardiovasculares”,* señala la **Dra. Natacha González (MP 3445)**, cardióloga y miembro de la FAC.

Por otra parte, el aceite de oliva **es un antiinflamatorio.** De esta forma, los estudios concluyen que es un aliado que favorece la salud de los vasos sanguíneos reduciendo el riesgo de sufrir un evento cardiovascular.

Estas propiedades lo convierten en uno de los ingredientes

fundamentales de la **Dieta Mediterránea** en la cual **predominan el consumo de verduras, semillas, frutos secos y poca cantidad de proteínas animales como carne o pollo.**

“El aceite de oliva se encuentra en la base de la pirámide de una alimentación saludable, es decir que debería estar presente todos los días en las comidas”, detalló Alcalá.

Fuente: El Sol