

El día 4 de marzo se celebra el Día Mundial contra la Obesidad

## Una dieta mediterránea, con el aceite de oliva virgen extra como principal fuente de grasa, es una forma eficaz y saludable de controlar nuestro peso

Un 23,8% de los españoles sufre obesidad, un claro factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares o diabetes

Los participantes en el Estudio PREDIMED que consumieron unas cinco cucharadas diarias de aceite de oliva virgen extra perdieron, de media, 0,88 kg en los cinco años de duración de la investigación

(Marzo 2021) Seis de cada diez españoles padecen problemas de peso, según datos del informe [“The heavy burden of obesity”](#) publicado en 2019 por la OCDE. Es más, el estudio refleja que un 23,8% de la población de España sufre obesidad, una de las grandes epidemias del siglo XXI que afecta a unos 650 millones de personas en el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Un claro factor de riesgo en el desarrollo de dolencias de enorme impacto en nuestra sociedad como la enfermedad cardiovascular, la diabetes o algunos tipos de cáncer. Es más, estiman que, cada año, mueren unos tres millones de personas en todo el mundo a causa de la obesidad. Un problema de salud pública de primer orden que se trata de visibilizar con la celebración, este 4 de marzo, del Día Mundial contra la Obesidad.

Una celebración que, sobre todo, nos tiene que llevar a evaluar nuestros hábitos de vida, si queremos reducir al máximo los riesgos para nuestra salud. Fundamentalmente se trata de saber si tenemos una vida activa, con la práctica habitual de ejercicio físico y, por supuesto y si tenemos una dieta sana y equilibrada. En ese sentido, los expertos no tienen dudas sobre cual es uno de los modelos más saludables: la dieta mediterránea, que se asienta sobre un alto consumo de verduras, frutas, legumbres, pescados, un moderado aporte de carnes y con los aceites de oliva como principal fuente de grasa.

Porque, contra lo que muchos puedan pensar, una dieta rica en grasas saludables, como las que atesora el aceite de oliva virgen extra, ayuda a controlar nuestro peso. Así lo demostró el Estudio PREDIMED, como nos explica su coordinador, el doctor Ramón Estruch: “Cuando se diseñó PREDIMED, vimos que el 90% de los participantes tenía sobrepeso y obesidad. Nos preocupó, porque, con una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra y con frutos secos, dábamos muchas más calorías que al grupo de control que no tomaba aceite ni frutos secos. Nos preocupó que pasaría con el peso y el perímetro abdominal, dos factores de riesgo vascular. Lo que hemos comprobado en un seguimiento muy largo, de cinco años de media, es que incluso la gente perdía peso en los grupos en los que tomaban aceites de oliva, principalmente, y



mantenían el perímetro abdominal, que es un éxito desde el punto de vista de salud pública”.

Los resultados son inapelables: los 2.543 sujetos que siguieron una Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra sin restricciones pesaban al final del ensayo (5 años más tarde) 0,88kg menos de media que al inició del estudio. Su perímetro abdominal se incrementó en 0,85 centímetros, algo lógico cuando vemos que los participantes tenían entre 55 y 80 años, edad en la que existe una notable tendencia a engordar. En comparación, los que siguieron la misma dieta suplementada con frutos secos vieron como su peso medio se redujo en 0,40kg. Los 2.450 sujetos que siguieron una dieta baja en grasas experimentaron una disminución de peso menor, de 0,60 kg, con un aumento del perímetro abdominal de 1,20 centímetros.

Ante la contundencia de los datos, el doctor Estruch no tiene la menor duda: “Las personas obesas o con sobrepeso no tienen que tener miedo de seguir una dieta mediterránea, en la que lógicamente están incluidos el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos”. No sólo controlan mejor su peso que aquellas personas que toman una dieta baja en grasa, sino que además experimentan una drástica disminución en el riesgo de padecer un accidente cardiovascular o diabetes.

Y lo mejor, añade el doctor Estruch, es que es una dieta que cuenta con el aval de la ciencia y que ha demostrado sus bondades más allá de cualquier duda: “Existen muchas dietas, con resultados que pueden ser beneficiosos a corto plazo. Lo que sí hemos demostrado es que, a largo plazo, la mejor dieta para conseguir un beneficio cardiovascular, sin perjuicio para al peso y perímetro abdominal es la dieta mediterránea. Y esto está cada vez más aceptado por la comunidad internacional. Ha costado convencer al mundo sajón que nuestra dieta es la mejor, pero ya están convencidos y PREDIMED ha ayudado mucho”.

### **Sobre La Interprofesional del Aceite de Oliva Español**

La Interprofesional, una organización sin ánimo de lucro, agrupa a todas las entidades representativas del sector del aceite de oliva español, que tiene como principal objetivo la promoción del producto en todo el mundo. A través de su marca de promoción, **Aceites de Oliva de España**, lleva una década desarrollando campañas de promoción para acercar el producto a consumidores de los cinco continentes. Campañas que están trabajando fundamentalmente en la identificación del origen España, como líder indiscutible en calidad y cantidad de aceites de oliva producidos y comercializados.

**Para más información:** Antonio Martínez, 650 760 139



[aceitesdeolivadeespana.com](http://aceitesdeolivadeespana.com)

