

## El AOVE, la mejor arma de la Dieta Mediterránea para prevenir enfermedades cardiovasculares

Enviado por multimedia en Mié, 01/12/2021 - 19:35  
Miércoles, 1 Diciembre, 2021

**Subtitular:** Así quedó patente en el III Foro Calidad del Aceite de Oliva Virgen Extra de la Denominación de Origen Montes de Toledo, que contó con la ponencia sobre “Salud y Dieta Mediterránea” de la doctora Rosa Maria Casas, de la Universidad de Barcelona

### **Contenido:**

La **Denominación de Origen Aceite Montes de Toledo** ha celebrado su **III Foro de Calidad del AOVE**, en la sede del Colegio de Farmacéuticos de Toledo, poniendo este año el foco en la salud y la Dieta Mediterránea, y exponiendo las propiedades beneficiosas que presenta el Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) y la importancia de consumirlo para prevenir enfermedades y llevar un estilo de vida saludable.

El acto comenzó con el saludo y agradecimiento por parte de los presidentes de la DOP Montes de Toledo, **Gregorio Gómez**; de Eurocaja Rural, **Javier López Martín**; y del Colegio de Farmacéuticos (COF) Toledo y secretario del Consejo de Colegios Farmacéuticos de Castilla- La Mancha (COFCAM), **Javier Jimeno**.

Tras ello, comenzó la ponencia principal del foro sobre "Dieta Mediterránea e Inmunonutrición", a cargo de la doctora **Rosa María Casas Rodríguez**, investigadora postdoctoral y responsable del grupo de Riesgo Cardiovascular, Nutrición y Envejecimiento Saludable del IDIBAPS, profesora asociada de la Universidad de Barcelona y coordinadora científica de la Fundación Dieta Mediterránea y Coordinadora del Máster oficial máster de Innovación y Emprendimiento en Nutrición, Enfermedades Crónicas y Envejecimiento Saludable.

Durante su intervención, la doctora Casas explicó por qué se recomienda consumir unos 50 ml, es decir, unas 5 cucharadas al día de AOVE, que se encuentra en la cima de la pirámide alimenticia de la Dieta Mediterránea, el tipo de alimentación que presenta la mayor evidencia científica y que en 2010 fue incluido por la UNESCO en la lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Es característica de España, Italia, Francia, y norte de África, que se basa en un consumo elevado de grasa saludable, cereales, pan, arroz, legumbres, frutas y proteína vegetal, pescado y marisco.

Para argumentar esta afirmación se sirvió del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) de 2013, donde se demostró que la Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva y frutos secos reduce en un 30% el riesgo de sufrir infarto y de sufrir enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en el mundo, entre personas con riesgo a padecerlas por factores de riesgo clásicos como hipertensión, diabetes, alteración niveles de glucosa, colesterol o tabaquismo.

Por ello, determinó que incluir AOVE en nuestra alimentación, además de ser sostenible y formar parte de nuestro patrimonio, por su alto nivel en antioxidantes juega un papel fundamental para reforzar el sistema inmunológico, prevenir enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer como el de mama, mejorar el síndrome metabólico, combatir la demencia e incluso la depresión.

Seguidamente, intervino el técnico de la Dirección General de Alimentación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, **Olegario Aguado**, para presentar la marca de garantía “Campo y Alma”, que acaba de impulsar la Junta de Comunidades, para englobar a los productos con Denominación de Origen o Indicación Geográfica Protegida de la región, con el fin de trasladar una imagen con la que el consumidor pueda identificar en el mercado los productos de calidad singular procedentes de Castilla- La Mancha.

El delegado provincial de Agricultura en Toledo, **Jesús Fernández Clemente**, encargado de clausurar el acto, ensalzó la labor de los productores y agricultores que definía como “resilientes”,

“por aguantar en este último año los vaivenes de los precios, la complejidad de los aranceles, la pandemia que puso en riesgo la campaña y las ventas, las consecuencias de la borrasca Filomena, y la escasez de mano de obra en la actual campaña”.

Así mismo, hizo hincapié en que en Castilla- La Mancha “tenemos el mejor aceite de oliva del mundo, forma parte de nuestra forma de vivir, y hay que creérselo y contarlo al mundo, promocionarlo para venderlo fuera de nuestras fronteras y acérmanos a los nuevos consumidores”, haciendo así alusión a “Campo y alma”, como la marca paraguas para defender los productos de calidad de nuestra tierra. “Alma vamos a poner y campo lo tenemos de sobra”, finalizaba.

### **Sobre DOP Montes de Toledo**

La Fundación Consejo Regulador de la Denominación de Origen Montes de Toledo es el organismo de control reconocido para los aceites amparados por esta DOP que utilizan la variedad cornicabra y **el único del país que incluye en su etiqueta el logotipo de la Fundación Dieta Mediterránea**. A ella se encuentran asociados **más de 10.000 agricultores y 32 empresas** productoras y envasadoras de aceite de oliva. Dentro de la zona de Montes de Toledo, se enmarcan 106 municipios de la provincia de Toledo y 22 de la provincia de Ciudad Real.

**URL de origen:** <https://gabinetemultimedia.com/content/el-aove-la-mejor-arma-de-la-dieta-mediterranea-para-prevenir-enfermedades-cardiovasculares>