

C/ José Abascal, 40, 2º dcha.

28003 Madrid, España

T. +34 91 446 88 12

F. +34 91 445 14 94

Madrid, 3 de diciembre de 2015

CIRCULAR 186/2015

ASUNTO: Quinta y última Jornada del Ciclo Diálogos Saludables.

Muy señores nuestros:

Les adjuntamos la nota de prensa informando sobre el desarrollo de la quinta y última Jornada del Ciclo Diálogos Saludables organizada por la Interprofesional del Aceite de Oliva Español.

La sesión tuvo lugar ayer en Barcelona, con el título “Aceites de oliva y lucha contra el cáncer”. Tuvo especial relevancia la presentación de los últimos resultados de las investigaciones que dirige el Dr. Escrich sobre el efecto positivo del consumo de aceite de oliva y su influencia sobre el cáncer, especialmente sobre el de mama.

Sin otro particular, les saludamos atentamente.



Primitivo Fernández  
DIRECTOR.



**Aceites de Oliva de España cierra en Barcelona el ciclo Diálogos Saludables**

## El aceite de oliva virgen extra pone freno al cáncer de mama

El consumo de este alimento de calidad de forma moderada y continuada en el tiempo ayuda a reducir el riesgo de padecer el mal y mejora el diagnóstico de las personas enfermas

**(Noviembre 2015)** Barcelona acogió la quinta y última sesión del ciclo Diálogos Saludables, que ha llevado por título Aceites de Oliva y lucha contra el cáncer de mama. Una relación muy estrecha que las investigaciones que el Dr. Eduard Escrich ha realizado en las últimas décadas en la Universidad Autónoma de Barcelona han puesto de manifiesto. Durante su intervención confirmó, entre los resultados de sus estudios, que las grasas tienen una importante influencia sobre el cáncer, especialmente sobre el de mama. Pero no todos los aceites tienen el mismo efecto sobre las pacientes: "Los tumores de las poblaciones experimentales, con alimentación rica en aceite de oliva virgen extra como fuente de grasa, tienen menor grado de malignidad, cosa que no ocurre en los aquellos en los que la fuente de grasa son otros aceites vegetales". Que los tumores sean más pequeños y menos agresivos mejora claramente el diagnóstico. El Dr. Escrich puntualizó que estos efectos tan sólo se han observado con el aceite de oliva virgen extra: "Cuando se utilizan los compuestos del aceite de oliva virgen extra por separado no obtenemos los mismos resultados". Pero este no es el único efecto beneficioso de este alimento: "el aceite de oliva virgen no acelera, como otros aceites vegetales, la pubertad", lo que redundó en menor riesgo de padecer en el futuro este tipo de cancer. El Dr. Escrich considera que está bien probado el efecto beneficioso derivado del consumo de los aceites de oliva virgen extra, por lo que piensa que es el momento de que la sociedad tome la iniciativa: "Deberíamos de hacer políticas de salud pública. Educación y prevención". Cerró su intervención haciendo una recomendación básica sobre su consumo: "Poca cantidad, unos 50 mililitros al día (unas 5 ó 6 cucharadas soperas), mucha calidad y durante toda la vida".

El reputado oncólogo Pere Gascón incidió en la influencia de la alimentación en el cáncer. Una influencia bien conocida por los expertos: "La mujer que engorda durante la quimioterapia tiene más riesgo de recaída". Es por esta razón que la prevención se muestra como un instrumento fundamental para controlar la enfermedad: "El cáncer no aparece de un día para otro. Podemos cambiar el comportamiento del cáncer con dieta y ejercicio. Podemos ralentizar su desarrollo".

La modelo, periodista y diseñadora Sandra Ibarra insistió en la necesidad de la prevención mediante la educación en nutrición. De hecho este es uno de los objetivos que se ha marcado la Fundación Sandra Ibarra de Solidaridad Frente al Cáncer. El conocimiento es fundamental para luchar contra el cáncer: "No debemos temer a esta enfermedad".

La periodista Cristina Mitre, ha hecho de la alimentación saludable y el deporte una forma de vida. Considera que hay que acabar con malos hábitos en la alimentación y desterrar falsos mitos. "No es cierto que los aceites de oliva engordan. Comer sano es más sencillo y fácil de lo que creemos. Lo importante es la calidad de lo que consumimos. Debemos llenar la cesta de la compra de forma inteligente, leyendo las etiquetas".

Esta acción ha contado con el patrocinio del Consejo Oleícola Internacional (COI).

# nota de prensa



ACEITES DE OLIVA  
DE ESPAÑA

**Para más información:** Antonio Martínez, responsable de Comunicación Interprofesional del Aceite de Oliva Español 650 760 139

[comunicacion@interprofesionaldelaceitedeoliva.com](mailto:comunicacion@interprofesionaldelaceitedeoliva.com)

[www.dialogossaludables.com](http://www.dialogossaludables.com)

[www.facebook.com/AceitesdeolivadeEspana](http://www.facebook.com/AceitesdeolivadeEspana)

<https://twitter.com/AceitesOlivaES>

<https://instagram.com/aceitesolivaes/>

[www.youtube.com/aceitesdeolivadeespanaAOE](http://www.youtube.com/aceitesdeolivadeespanaAOE)

Hashtag: #DiálogosSaludables