Aceite de oliva: Oro líquido para combatir al Covid-19

Desde que inició la pandemia del Covid-19, uno de los principales objetivos de la comunidad científica ha sido la búsqueda de una vacuna efectiva. Sin embargo, y a pesar de que actualmente contamos con distintas vacunas de probada eficacia, cada vez se presta más atención a diversos factores que influyen en la clínica del coronavirus.

Covid-19 y enfermedades inflamatorias

Antes de la existencia de vacunas, ha sido esencial identificar los factores de riesgo relacionados con un peor pronóstico para el Covid-19 para establecer los grupos de población más vulnerables. Así, se ha determinado que las personas con comorbilidades tales como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes o cáncer presentan un mayor riesgo de mortalidad tras la infección con SARS-CoV-2.

Estas enfermedades están caracterizadas por un estado inflamatorio de bajo grado, mediado por un aumento de citoquinas y otros mediadores proinflamatorios. Se ha visto que este estado inflamatorio crónico tiene un efecto negativo en las personas que son infectadas por el SARS-CoV-2. Es decir, tienen un peor pronóstico de la enfermedad.

Dado que estas enfermedades están relacionadas, entre otros factores, con patrones alimentarios inadecuados (ricos en grasas saturadas y azúcares), una alimentación saludable debería ayudar a prevenirlas, limitando así la gravedad del Covid-19.

Cuando se habla de patrones alimentarios saludables, el primero que suele venir a la mente es la dieta mediterránea. Este tipo de alimentación se caracteriza por un alto contenido en alimentos de origen vegetal (ricos en fibra y compuestos bioactivos) y grasas insaturadas (frutos secos y aceite de oliva), así como por un consumo moderado de carnes magras, pescado y lácteos.

En este sentido, el aceite de oliva se considera uno de los sellos de identidad de la dieta mediterránea. Por un lado, está presente en numerosas recetas. Por otro lado, se le han atribuido efectos beneficiosos para el mantenimiento de la salud.

El hidroxitirosol: El arma del aceite de oliva contra el virus

Además de los conocidos efectos beneficiosos del aceite de oliva sobre enfermedades cardiovasculares, diferentes estudios han demostrado el potencial antivírico del aceite de oliva.

En este sentido, los polifenoles que contiene el aceite de oliva han demostrado tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que podrían mediar este efecto antivírico. Entre los compuestos fenólicos presentes en el aceite de oliva destaca el hidroxitirosol, ampliamente estudiado por sus beneficios en la salud. Este polifenol deriva de la hidrólisis de la oleuropeína y su contenido en el aceite depende de factores como la variedad de la oliva, el cultivo de origen y el proceso de elaboración del aceite.

Dado que el hidroxitirosol ya ha sido propuesto como tratamiento antiviral contra infecciones como la del virus de la gripe o el VIH-1, se ha sugerido su potencial como posible compuesto válido tanto para la prevención como para el tratamiento de pacientes con covid-19. Esto se debe a la capacidad del hidroxitirosol para dificultar la infección por el SARS-CoV-2. Lo hace uniéndose de forma simultánea a la proteína de la cápsida del virus y a la ACE2, que es la proteína del huésped que utiliza el virus como puerta de entrada en el organismo. De hecho, en un estudio con humanos se observó que la administración de hidroxitirosol en forma de spray nasal podría ser efectiva para prevenir la infección con SARS-CoV-2.

Por si fuera poco, diferentes estudios sugieren que el hidroxitirosol también podría tener efectos beneficiosos en pacientes con covid-19. Entre otras cosas porque inhibe diferentes proteínas activadas por el SARS-CoV-2 que son responsables del daño del tejido pulmonar característico de esta enfermedad.

También se ha visto que el hidroxitirosol reduce de forma eficaz las concentraciones circulantes de interleukina 6 y factor de necrosis tumoral alfa. Ambas son citoquinas proinflamatorias implicadas en la “tormenta de citoquinas” característica en el Covid-19.

Por otro lado, el hidroxitirosol también tiene un efecto antioxidante, favoreciendo la síntesis de elementos de respuesta antioxidante (principalmente mediante la activación de la proteína Nrf2) y ayudando a proteger el tejido pulmonar de

lesiones.

Beneficioso en el síndrome poscovid

Existe un porcentaje de pacientes que han padecido Covid-19 pero que, tras superar la infección viral, continúan con la sintomatología asociada a la misma. La persistencia de síntomas durante más de 12 semanas se conoce como síndrome poscovid-19. Los individuos afectados presentan fatiga, ansiedad, depresión y alteración del sueño, entre otros, que les impiden llevar una vida normal.

A pesar de que este síndrome es relativamente nuevo y desconocido, se ha descrito que la administración de hidroxitirosol (dentro de un suplemento alimenticio) mejora el estado mental y físico de sujetos que padecen este síndrome.

Ello indica que, junto al hidroxitirosol, otros compuestos bioactivos (vitaminas del grupo B, vitamina C o L-carnitina) podrían también estar implicados en los efectos observados. Por ello, sería necesario conocer los efectos del hidroxitirosol, tanto aislado como en el aceite de oliva, sobre el síndrome poscovid-19.

A la vista de la evidencia disponible, parece claro que llevar un patrón dietético adecuado (junto con la vacunación y las medidas de seguridad) también nos puede ayudar en esta pandemia que nos ha tocado vivir.

En el caso del aceite de oliva, los efectos descritos sobre el Covid-19 convierten a este alimento en particularmente recomendable. Las investigaciones que se están llevando a cabo actualmente ayudarán a entender mejor los mecanismos implicados en los efectos que ya han sido descritos.

Con información de *El Nacional*