

Les principales études menées autour de l'huile d'olive *(liste non exhaustive)*

L'huile d'olive, un pilier du régime méditerranéen, a été largement étudiée pour ses nombreux bienfaits pour la santé. Voici quelques-unes des principales études et leurs résultats :

Étude PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea)

Conduite par : Ramón Estruch et ses collègues

2003-2011

Résultats : Cette étude randomisée contrôlée a suivi plus de 7 000 participants en Espagne. Les participants ont été répartis en trois groupes : un groupe suivant un régime méditerranéen enrichi en huile d'olive, un autre suivant un régime méditerranéen enrichi en noix, et un groupe de contrôle suivant un régime pauvre en graisses. Les résultats ont montré que les groupes suivant le régime méditerranéen enrichi en huile d'olive avaient un risque réduit de maladies cardiovasculaires, notamment d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux, par rapport au groupe de contrôle.

Étude EUROLIVE (The Effect of Olive Oil Consumption on Oxidative Damage in European Populations)

Conduite par : Plusieurs chercheurs européens

2003-2006

Résultats : Cette étude a examiné l'effet de la consommation d'huile d'olive sur les marqueurs de stress oxydatif chez des volontaires en bonne santé. Les résultats ont montré que la consommation d'huile d'olive, en particulier d'huile d'olive extra vierge, réduisait les marqueurs de stress oxydatif et améliorait le profil lipidique, ce qui est bénéfique pour la santé cardiovasculaire.

Étude de l'Université de Navarre

Conduite par : Miguel Ángel Martínez-González et ses collègues

2005-2010

Résultats : Cette étude a examiné l'effet de la consommation d'huile d'olive sur le risque de diabète de type 2. Les résultats ont montré que les personnes consommant régulièrement de l'huile d'olive avaient un risque réduit de développer un diabète de type 2 par rapport à celles qui ne consommaient pas d'huile d'olive.

Étude de l'Université de Barcelone

Conduite par : Montserrat Fitó et ses collègues

2000-2005

Résultats : Cette étude a examiné l'effet de l'huile d'olive sur les marqueurs inflammatoires. Les résultats ont montré que la consommation d'huile d'olive réduisait les niveaux de marqueurs inflammatoires, tels que la protéine C-réactive (CRP), ce qui est bénéfique pour la prévention des maladies cardiovasculaires et d'autres maladies inflammatoires.

Étude de l'Université de Cordoue

Conduite par : Francisco Pérez-Jiménez et ses collègues

2000-2005

Résultats : Cette étude a examiné l'effet de l'huile d'olive sur la fonction endothéliale, qui est un indicateur de la santé des vaisseaux sanguins. Les résultats ont montré que la consommation d'huile d'olive améliorait la fonction endothéliale, ce qui est bénéfique pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Ces études, parmi d'autres, ont contribué à établir que l'huile d'olive, dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, permet de contribuer au maintien d'une vie en bonne santé. L'huile d'olive, en particulier l'huile d'olive vierge ou vierge extra, est riche en acides gras monoinsaturés et en antioxydants, ce qui en fait un choix sain pour une alimentation équilibrée.