

# Una investigación de pata negra

El investigador Luis García pone en marcha un jugoso estudio para demostrar que comer a diario jamón ibérico de bellota puede tener beneficios cardiovasculares e influir en la microbiota

JAVIER HERNÁNDEZ | SALAMANCA

**N**O solo está bueno. Es que el jamón ibérico de bellota además es bueno. Se trata de una afirmación que siempre se ha defendido, pero que desde Salamanca se han marcado el reto de demostrar científicamente.

La Unidad de Investigación de Atención Primaria (APISAL) va a poner en marcha un proyecto de investigación -becado por la Gerencia Regional de Salud- para demostrar las supuestas propiedades del jamón ibérico. Pero no cualquier jamón, sino el de bellota. El director de APISAL, Luis García Ortiz, es el investigador principal de este estudio y detalla por qué es tan especial el jamón de bellota: "En el jamón de bellota hay una parte de grasa que ronda el 35%, pero dentro de esa grasa hay una cantidad que es grasa insaturada, parecida al aceite de oliva. Esto depende de la alimentación del cerdo. No es lo mismo el cebo que la bellota. Los animales que solo se han alimentado de bellota tienen un porcentaje de grasa insaturada -la que es beneficiosa- entre el 50% y el 60%", detalla.

Los investigadores confían en poder demostrar que consumir unas cuantas lonchas de este jamón *premium* puede tener efectos positivos para la salud. "Queremos ver cómo influye esa alimentación en la microbiota intestinal. Segundo, ver el efecto del jamón en parámetros cardiovasculares, pulso, elasticidad arterial, tensión, colesterol, glucosa, etc. Hay algunos estudios que encuentran que esta grasa mejora la función de los vasos sanguíneos", avanza.

¿Y engordará? "No debería, porque es un jamón que no es muy calórico, tiene mucha proteína, la grasa es buena... Si se come con moderación no es pro-



Luis García Ortiz muestra en sus monitores ejemplos de jamón ibérico con el que trabajarán durante el proyecto. | ALMEIDA

## Seis semanas comiendo a diario 25 gramos de ibérico de bellota

Los investigadores de APISAL han realizado estudios en los que se sacaba a pasear a personas con hábitos sedentarios, medían la actividad física a través de pulseras u otras actividades que implicaban un esfuerzo por parte de los participantes. En este caso, el 'esfuerzo' consistirá en comer 25 gramos del mejor jamón ibérico todos los días. Así durante seis semanas. "Primero harán un 'lavado' de no comer ningún embutido durante dos semanas. Luego les daremos ya les daremos envasadas y pesadas sus dosis diarias de jamón ibérico", explica Luis García. La intención es que haya 50 personas comiendo jamón y otras 50 sin el manjar para poder comparar al término del estudio. "Se les harán pruebas antes de empezar y a las seis semanas". Los análisis se enviarán al Centro de Investigación del Cáncer, donde el grupo de trabajo de Jesús María Hernández Rivas se encargará de la parte del análisis genético. Unos resultados que permitirán concluir si, como se espera y desea, el buen jamón es también positivo para la salud.

blema".

Aquí la moderación se cifra exactamente en 25 gramos de jamón al día: un cuarto de sobre de los que se pueden comprar en un supermercado, pero en esta ocasión no se va a ir a buscar al súper, no vaya a ser que den gato por liebre o cebo por bellota. "Estamos buscando acuerdos con personas de la industria jamonera para que nos proporcionen un jamón con el que nos garantizan que es realmente de bellota", comenta Luis García Ortiz.

El estudio está previsto que arranque en febrero y podría haber codazos para participar: "Buscamos a personas que no tengan enfermedades cardiovas-

culares, que no tomen medicamentos crónicos que puedan alterar la flora intestinal... Será un grupo de entre 45 y 65 años sin medicación".

Este trabajo viene a fusionar dos de las recientes líneas de investigación de APISAL. "Ya se sabe que la dieta mediterránea tiene algunos productos con beneficios estandarizados, pero otros como el jamón no están tan claros, por la mala prensa de las carnes rojas". La segunda línea de trabajo que entra en juego es la de la microbiota. "La flota intestinal funciona como un filtro en la absorción de determinados productos", destaca el médico de familia.

¡¡DONDE VIVIR SERÁ UNA EXPERIENCIA ÚNICA!!



**EDIFICIO QUIÑONES**

Viviendas y estudios con trastero

- 3 dormitorios y ático
- Plazas de garaje
- Calidades de lujo
- Facilidades para la compra

Y también

REFORMAMOS SU VIVIENDA AL MEJOR PRECIO

INFORMACIÓN Y VENTA: 923 22 08 67

¡Infórmese sin compromiso!

OBRA NUEVA

Junto a Puerta de Zamora



CURTO S.L.

Plaza Poeta Iglesias, 6 (Planta baja - Oficina 9) - 37001 Salamanca