

EL JAMÓN DE JABUGO EN UNA NUTRICION SALUDABLE

Francisco Martín Florido, Director de Medicentro. Experto en Medicina Antienvejecimiento, Asesor Científico de DOP Jamón de Huelva

Durante muchos años, el cerdo ha cargado con el “san benito” de ser un alimento especialmente rico en colesterol, y los médicos lo primero que indicábamos ante un paciente con colesterol elevado era retirar de la dieta la carne de cerdo. Pero esta percepción, tan extendida entre nosotros, está muy alejada de la realidad.

En los últimos años se han realizado múltiples estudios científicos que demuestran las bondades de la carne de cerdo para la salud.

Los pilares de la dieta mediterránea son los productos de la huerta, frutas, legumbres, aceite de oliva y carne de cerdo como fuente primordial de proteínas de origen animal.

La tradición y la tecnología alimentaria aplicadas a la elaboración de jamón ibérico han dado como resultado un producto único en el mundo, no solo por sus conocidas propiedades organolépticas, sino por unas propiedades nutricionales excelentes, que lo hacen recomendable en cualquier etapa de la vida.

El jamón de Jabugo posee:

- 40 % de su peso son proteínas de alto valor biológico.
- Las grasas son mayoritariamente monoinsaturadas como el ácido oleico.
- Contiene vitaminas del grupo B (principalmente B12 y ácido fólico) Vitamina E (antioxidante).
- Contiene Hierro, Zinc, Calcio Selenio.

Los estudios han demostrado los siguientes beneficios para la salud:

- Disminuye el colesterol total y los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL, por su contenido en ácido oleico
- Por su contenido en hierro combate las anemias y es beneficioso para el crecimiento durante la infancia y adolescencia.
- Por su contenido en zinc favorece el desarrollo intelectual.
- Es beneficioso durante el embarazo por su contenido en Zinc, Ac. Fólico e hierro.
- En la lucha contra el envejecimiento:
 - o Mejora el estrés oxidativo por su alto contenido en ácido oleico y la presencia de sustancias específicas antioxidantes (Vitamina E y selenio)
 - o Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares por su efecto sobre el perfil lipídico.
 - o Aumenta la longevidad.
 - o Previene la osteoporosis por su alto contenido en hierro y calcio.
 - o Mejora el funcionamiento del sistema nervioso por su alto contenido en vitaminas del grupo B. (previene la atrofia cerebral y las demencias)

El Jamón de Jabugo es uno de los alimentos más saludables de la dieta mediterránea y un fantástico complemento de una dieta sana y equilibrada.

EL ESTUDIO DE LA SIERRA DE HUELVA

Este estudio se realizó en el periodo 2006-2008 fruto de la colaboración entre DOP Jamón de Huelva y el Área de Bromatología y Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Sevilla. Es uno de los estudios más importantes de los realizados en España sobre el consumo de cerdo ibérico y los niveles de colesterol.

Se practicaron analíticas de lípidos a 401 personas mayores de 70 años que residían en poblaciones muy pequeñas de la Sierra de Huelva y se analizó su alimentación, así como su régimen de vida.

En los resultados de las analíticas se observó unos porcentajes de hipercolesterolemia 12-15 puntos inferior a la media de la población andaluza de su misma edad. En la encuesta dietética destacaba un consumo muy elevado de carne de cerdo y aceite de oliva.