

# IMPACTO VASCULAR A CORTO PLAZO DEL CONSUMO REGULAR Y CONTROLADO DE JAMONES IBÉRICOS



ASOCIACIÓN INTERPROFESIONAL  
DEL CERDO IBÉRICO



HOSPITAL RAMÓN Y  
CAJAL (MADRID)

UNIDAD DE  
ENDOTELIO Y  
MEDICINA  
CARDIOMETABÓLICA

INVESTIGADOR  
PRINCIPAL:

DR. JOSÉ SABÁN RUÍZ

## LOS JAMONES IBÉRICOS MEJORAN LA SALUD VASCULAR EN PERSONAS SANAS

EL ESTUDIO PROMOVIDO POR ASICI DEMUESTRA, POR PRIMERA VEZ, QUE EL CONSUMO DE JAMONES IBÉRICOS MEJORA LA FUNCIÓN ENDOTELIAL, LO QUE DISMINUYE EL RIESGO CARDIOVASCULAR

“Vivir más y mejor pasa por cuidar el endotelio” afirma el Dr. Sabán, director de la Unidad de Endotelio y Medicina Cardiometabólica del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, y encargado de dirigir el estudio que ha evidenciado los efectos positivos directos de los Jamones Ibéricos en la salud vascular de personas sanas.

Sabán destaca la originalidad del estudio y señala el mérito de conseguir mejoras en personas sanas, ya que “es más difícil mejorar la salud cuando está bien que mejorar algo enfermo. Si hubiéramos trabajado con personas enfermas, el resultado sería aún mayor”.

Los resultados de la investigación además de poner en valor los aspectos culinarios y organolépticos de los Jamones Ibéricos, destacan las propiedades saludables de un alimento con un alto valor nutricional.

Aportan aminoácidos esenciales y vitaminas del grupo B (B1, B6, B12 y ácido fólico) y vitamina E. Son ricos en hierro, fósforo, potasio, magnesio y zinc, destacando su elevado contenido en ácidos grasos insaturados (ácido oleico). Además, actúan como potentes antioxidantes por su alto contenido en polifenoles.

No obstante, la investigación partió, como reconoce el Dr. Sabán, “de la hipótesis del alto contenido en polifenoles y ácido oleico de los Jamones

Ibéricos, dos componentes que por separado tienen mucho aval científico pero que no habían sido estudiados en un mismo alimento hasta ahora. Así empezamos el estudio con sujetos sanos”.

Es significativo que otra de las conclusiones del estudio indica que los Jamones Ibéricos pueden ser introducidos en la dieta sin ganar peso o incrementar los niveles de triglicéridos, al menos a corto plazo.

Además, la investigación ha puesto de manifiesto una “memoria endotelial” que prolonga los efectos positivos del consumo de Jamones Ibéricos hasta seis semanas después de haber suspendido su ingesta.

### JUSTIFICACIÓN

Base científica y argumentos que justifican la realización del estudio.

Página 2

### OBJETIVOS

Evidencias de que los Jamones Ibéricos ejercen un efecto beneficioso sobre la función endotelial.

Página 2 y 3

### CONCLUSIONES

Principales conclusiones extraídas tras un consumo regular de Jamones Ibéricos.

Página 4

## JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Una valoración de la función endotelial constituye el indicador más fiable posible para conocer el estado vascular real del individuo ya que integra todos los factores de riesgo cardiovascular tradicionales y los factores protectores.

Además, realizar el estudio en población sana, ha permitido “retratar” de manera más completa cuál es el estado vascular real del individuo, así como el porcentaje de mejora recurriendo a una optimización de su dieta y estilo de vida.

Argumentos de base científica que justifican la realización del estudio:

- 1.- Endotelio “órgano diana”: Una buena valoración de la función endotelial, constituye una herramienta preventiva eficaz en el cuidado de la salud cardiovascular. Trasciende el ámbito de la salud cardiovascular para constituir un elemento clave de salud integral.
- 2.- Endotelio avisa de situaciones fisiológicas que conlleven riesgo cardiovascular antes de que sucedan. Al realizarse en personas sanas, informa sobre el necesario cuidado dietético y otros cambios a implementar en el estilo de vida, sin que ni siquiera surjan indicios de que no se va “por el buen camino”.
- 3.- Existen indicios de que el consumo regular de Jamones Ibéricos, por ser ricos en ácido oleico y en polifenoles, protegen la salud del endotelio ya que dos de sus componentes, ácido oleico y polifenoles, han demostrado favorecer la antioxidación y anti-inflamación, origen de las disfunciones endoteliales.
- 4.- La opinión popular atribuye al Jamón importantes perjuicios sobre la salud cardiovascular, basándose en su contenido en “grasa animal”. Sin embargo, la mayoría no conoce que la grasa de cerdo Ibérico contiene hasta un 50% de ácido oleico, grasa monoinsaturada, cuyos efectos saludables han quedado demostrados a través de diversos estudios.

Por tanto, existe base científica suficiente como para presuponer que incluir Jamón Ibérico en la dieta de forma habitual y controlada, protege y/o mejora la función endotelial y, con ello, la salud integral del sujeto.



## OBJETIVOS Y RESULTADOS

El objetivo principal del estudio es evidenciar que los Jamones Ibéricos ejercen un efecto beneficioso sobre la función endotelial, mediante la reducción del estrés oxidativo, y valorar los cambios producidos en el perfil lipídico, presión arterial, peso y bioimpedancia.

El estudio midió el impacto en personas sanas del consumo regular de Jamones de Bellota Ibérico y de Jamones de Cebo Ibérico por separado, produciendo los siguientes resultados.

### Respecto al Jamón de Bellota Ibérico

Desde el punto de vista antropométrico, no solo no se produjo una ganancia de peso sino que, además, se observó una ligera reducción de la cintura abdominal y de la grasa corporal. Una de las explicaciones posibles sería una mejora de la sensibilidad a la insulina, atribuible al aporte de oleico y polifenoles de los Jamones Ibéricos.

Desde el punto de vista hemodinámico se observó una reducción significativa de la presión arterial diastólica y media, a pesar de un aporte elevado de sodio en proporción a la cantidad ingerida en una dieta cardiosaludable.

El comportamiento hipotensivo de los Jamones Ibéricos podría explicarse por su contenido en polifenoles. Un estudio previo ya mostró que el consumo diario de alimentos ricos en polifenoles durante cuatro semanas, sin modificación del consumo dietético habitual, tenía un efecto favorable sobre la presión arterial sistólica y diastólica.

El comportamiento hemodinámico observado en el estudio solo podría ser explicable por una mejora de la función endotelial, una mejora de la sensibilidad a la insulina, o de ambas, ya que son procesos interrelacionados.

Respecto al funcionamiento endotelial microvascular, se observó una mejoría significativa de la función endotelial cuantificada por la vasodilatación post-isquemia tras el periodo de ingesta de Jamón de Bellota Ibérico.

Lo más llamativo fue el espectacular descenso de dos de los tres marcadores de función endotelial evaluados (PAI-1 y MCP-1) indicando una mejora incontestable del funcionamiento endotelial, atribuible a la combinación del ácido oleico y polifenoles presentes en los Jamones Ibéricos evaluados.

Desde nuestro punto de vista, lo más sorprendente del estudio es que demuestra por primera vez que el organismo tiene “memoria hemodinámica y endotelial”, de forma que seis semanas después de terminada la fase de consumo de Jamones de Bellota Ibérico, y sometido el paciente a un periodo de abstinencia, las mejoras tensionales y endoteliales persisten.



### Respecto al Jamón de Cebo Ibérico

Su consumo regular en una población rigurosamente sana, al igual que ocurriría con el de bellota, no sólo no produce ganancia de peso sino que reduce ligeramente la cintura abdominal y, en este caso, en lugar de la grasa corporal en kg, reduce ligeramente el porcentaje de grasa.

Los Jamones de Cebo Ibérico tampoco modifican el perfil lipídico. Una vez más, sorprende el comportamiento de los triglicéridos, que no solo no aumentan sino que se reducen en 4 puntos.

En referencia a la respuesta hemodinámica serían válidas las explicaciones dadas para el Jamón de Bellota Ibérico, con la diferencia de que en este caso, el contenido de ácido oleico y polifenoles es menor, mientras que la respuesta tensional es aparentemente mejor.

En el apartado de biomarcadores, ninguno de los tres que medían la función endotelial (PAI-1, MCP-1, MMP-9) sufrieron cambios. El diferente comportamiento podría ser explicado por el distinto contenido en polifenoles, más bajo en el caso de los Jamones de Cebo Ibérico.

La ligera mejora del riesgo cardiovascular y de la edad vascular podrían explicarse por la mejora tensional, probablemente por el efecto beneficioso sobre la presión arterial sistólica y diastólica.

En los Jamones de Cebo Ibérico encontramos además una sorprendente memoria metabólica “grasa”, de forma que una vez que entramos en el periodo de abstinencia, la cintura abdominal y la cifra de triglicéridos continua reduciéndose.

Ambos hechos presumiblemente explicables por una mayor duración en la mejora de la sensibilidad a la insulina de origen no aclarado y que precisaría, una vez más, de estudios adicionales.



### DISEÑO DEL ESTUDIO

Es un estudio abierto, aleatorizado, prospectivo, sobrecruzado, para ver el efecto en la función endotelial del consumo diario de 50 gr de Jamón Ibérico (de bellota y de cebo) durante 6 semanas en personas sanas de 25 a 55 años, bajo unos estrictos criterios de inclusión y exclusión.

Seleccionados los voluntarios, una semana antes del comienzo del estudio se realizó una semana de acomodación (lavado) donde los participantes no podían tomar ningún suplemento alimenticio, ni Jamón Ibérico, y debían reducir el consumo de aquellos alimentos ricos en polifenoles y ácido oleico como el aceite de oliva, aceitunas, vino tinto o chocolate.

A partir de ahí, se pidió a los voluntarios hacer una vida normal, sin eliminar ninguno de sus hábitos durante la duración del estudio.

Los datos se recogieron en un Cuaderno de Recogida de Datos (CRD), respetando en todo momento la privacidad de los participantes y de acuerdo a las Normas de Buena Práctica Clínica y a la actual Legislación Española en materia de investigación clínica.

## CONCLUSIONES

Tras administrar una dosis regular de Jamón Ibérico en una población rigurosamente sana durante la duración del estudio, podemos extraer las siguientes conclusiones:

- No solo no se gana peso sino que se **reduce ligeramente la cintura abdominal y la grasa corporal.**
- El **perfil lipídico (LDL, HDL y triglicéridos) no se modifica**, sorprende el comportamiento de los triglicéridos, que en este caso incluso se reducen en 4 puntos.
- Hemodinámicamente **disminuye la presión arterial** diastólica y media, centrales y periféricas, y también la sistólica.
- **Desde el punto de vista endotelial**, la respuesta post-isquémica de la microcirculación **mostró una mejoría significativa.**
- La ligera **mejora del Riesgo Cardiovascular y de la edad vascular** podría explicarse por la mejora tensional, pero no se alcanza una significación estadística.
- **Sorprendente “memoria hemodinámica y endotelial”** en los pacientes que fueron evaluados 6 semanas después de finalizar el consumo de Jamón Ibérico, de forma que una vez que el individuo entra en el periodo de abstinencia, la cintura abdominal y la cifra de triglicéridos continua reduciéndose.

## RESUMEN FINAL

En contra de lo pensado por muchos profesionales médicos, científicos y una mayoría de la población, los Jamones Ibéricos, ya sean de bellota o de cebo, consumidos en dosis moderadas y por población sana, son beneficiosos para la salud cardiovascular.

A pesar de que los polifenoles sean vasodilatadores, el efecto hipotensor del Jamón Ibérico parece a los investigadores un hecho sorprendente, porque hablamos de un alimento rico en sodio, excluido como norma de las dietas del paciente hipertenso.



No producen ganancia de peso ni modifican el perfil lipídico, ni siquiera el de los triglicéridos, los dos mayores tópicos que vienen frenando el consumo de este extraordinario alimento de la cocina tradicional española por un sector de la población sana obsesionado con la vida cardiosaludable y que cree erróneamente que su consumo regular, incluso a dosis moderadas como las del estudio, les perjudica.

Para lo más importante, la mejora endotelial, han sido suficientes estos 50 g diarios para mostrar que ambos tipos de Jamón Ibérico mostraran beneficios sobre la función del endotelio, aunque es cierto que en el caso del Jamón de Bellota lo hace de una forma más incontestable, explicable por su mayor contenido en polifenoles.

¿Qué pasaría con 100 g?, ¿mejoraría aún más la función endotelial sin perjudicar el perfil lipídico?

Quedan de manifiesto las importantes conclusiones del estudio, más aún si cabe, al saber que las funciones endoteliales son la base no solo de la mayoría de las enfermedades cardiovasculares sino del propio envejecimiento humano.

### DESTACADO.

Este estudio confirma que el ser humano tiene dos tipos de memoria:

- **Memoria Convencional:** ubicada en el hipocampo y que nos hace recordar, por ejemplo, el sabor de un buen jamón durante un tiempo.
- **Memoria metabólica, hemodinámica e, incluso, endotelial.** Presumiblemente de pase epigenética, que hace que cuando se consume un buen Jamón Ibérico, el organismo lo recuerda al menos durante 6 semanas, periodo de seguimiento del presente estudio.



**Investigador principal:** Dr. José Sabán Ruíz

**Colaboradores:** Martín Fabregate-Fuente, Alcira Andrés, Delia Barrio, Rosa Fabregate-Fuente, Cristina Fernández, Cristina Andrés-Lacueva, Leticia Martín, Sonia Cano, Ana Alonso-Pacho, Cristina de la Puerta, Irene Gil, Alejandra Palomino, Cristina Díaz.

**Centro:** Unidad de Endotelio y Medicina Cardiometabólica (Servicio de Medicina Interna). Hospital Ramón y Cajal