vinetur

Los sulfitos del vino se asocian con más hipertensión

Un estudio francés vincula este y otros aditivos concretos con la presión alta y la vitamina C con enfermedad cardiovascular

martes 26 de mayo de 2026



El consumo habitual de alimentos con conservantes comunes se asocia con un mayor riesgo de hipertensión y enfermedad cardiovascular, según un estudio publicado en la revista European Heart Journal y basado en datos de 112.395 personas del proyecto francés NutriNet-Santé.

La investigación, dirigida por la epidemióloga Mathilde Touvier, del INSERM y de la Université Sorbonne Paris Nord y la Université Paris Cité, analizó durante una media de siete a ocho años la dieta y el estado de salud de los participantes. Cada seis meses, los voluntarios informaban de todo lo que comían y bebían durante tres días. Después, los investigadores revisaron los ingredientes de esos productos para identificar la presencia de conservantes.

Según el trabajo, el 99,5% de los participantes había consumido al menos un conservante alimentario en los dos primeros años del seguimiento. Entre quienes ingerían mayores cantidades de conservantes no antioxidantes, el riesgo de hipertensión fue un 29% superior al de quienes tomaban menos. En ese mismo grupo, el riesgo de enfermedad cardiovascular fue un 16% mayor. Esa categoría incluye infarto, ictus y angina.

Los conservantes antioxidantes también se asociaron con un aumento del riesgo de hipertensión, en este caso del 22%. Los autores explican que los primeros se usan para frenar el crecimiento de microbios como mohos y bacterias, mientras que los segundos sirven para evitar la oxidación del alimento.

El equipo estudió además 17 conservantes muy presentes en la dieta y encontró una relación concreta entre ocho de ellos y la hipertensión. Son el sorbato potásico (E202), el metabisulfito potásico (E224), el nitrito sódico (E250), el ácido ascórbico (E300), el ascorbato sódico (E301), el eritorbato sódico (E316), el ácido cítrico (E330) y los extractos de romero (E392).

El E224, metabisulfito potásico, conocido vulgarmente como "sulfitos", tiene uso en vinificación y en otras bebidas fermentadas, además de aparecer en distintos alimentos industriales. La mención de este aditivo resulta relevante para el sector del vino y para las autoridades sanitarias, porque abre la puerta a revisar cómo se informa sobre su presencia y sus posibles efectos.

El ácido ascórbico (E300) o vitamina C, también ampliamente usado en la industria vinícola para aportar mayor acidez a ciertos vinos, se vinculó curiosamente, a pesar de tratarse de una vitamina, con enfermedad cardiovascular.

Touvier señaló que el estudio tiene límites propios de una investigación observacional, pero añadió que los datos son detallados y que se tuvieron en cuenta otros factores que pueden subir o bajar el riesgo cardiovascular. La investigadora apuntó también a trabajos experimentales previos que sugieren que algunos conservantes pueden provocar estrés oxidativo o alterar el funcionamiento del páncreas.

Los autores piden una revisión de riesgos y beneficios por parte de organismos como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y la FDA estadounidense. Mientras tanto, sostienen que sus resultados refuerzan las recomendaciones ya existentes para dar prioridad a alimentos frescos o poco procesados y reducir el uso innecesario de aditivos.

El equipo trabaja ahora en nuevas líneas para estudiar cómo estos aditivos y los alimentos ultraprocesados afectan a marcadores de inflamación, estrés oxidativo, perfil metabólico en sangre y microbiota intestinal.