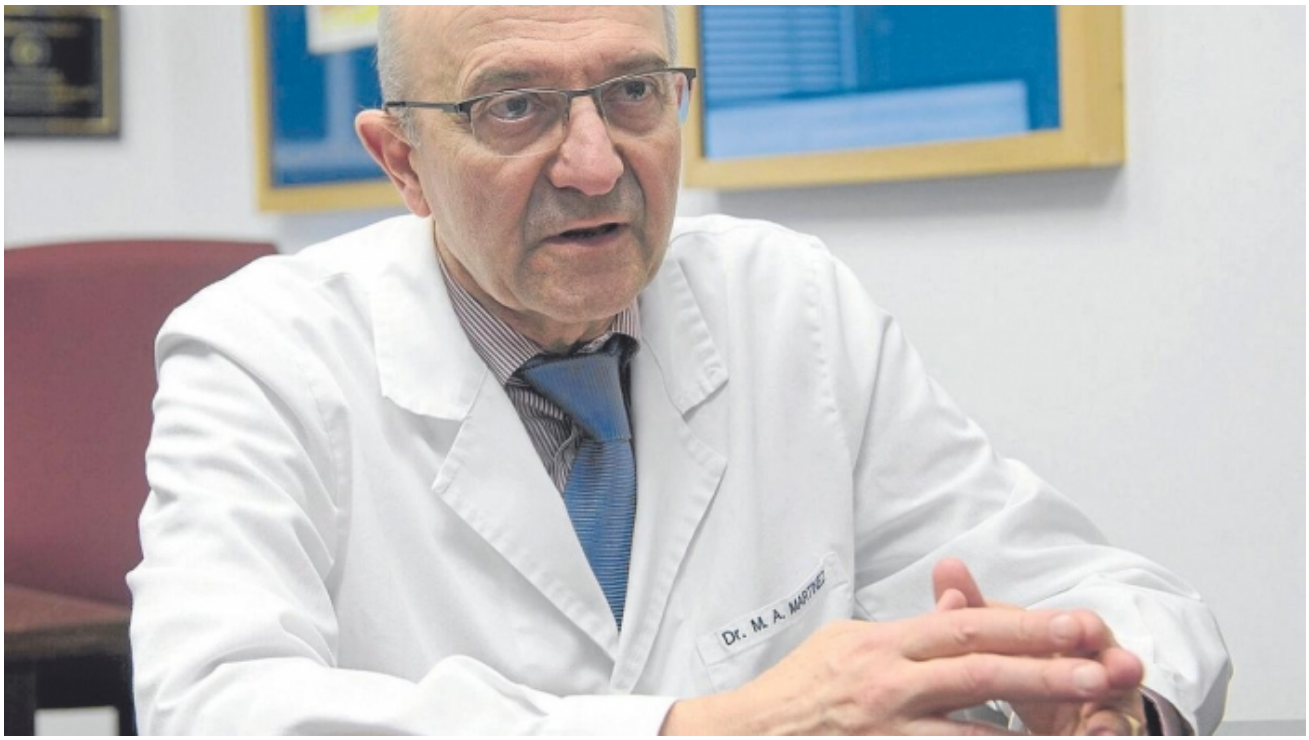
vinetur

La dieta mediterránea pierde hasta un 24% su efectividad sin vino

El reconocido catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, Miguel Ángel Martínez-González, advierte de una posible caída en la capacidad protectora de la dieta mediterránea sin el consumo moderado de vino

viernes 6 de octubre de 2023



Miguel Ángel Martínez-González es catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y director del grupo Ciber de Obesidad y Nutrición del Instituto de Salud Carlos III.

La dieta mediterránea, ampliamente reconocida por sus beneficios para la salud, podría sufrir una reducción significativa en su capacidad protectora si se excluyera el consumo moderado de vino. Según Miguel Ángel Martínez-González, reconocido catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, eliminar el vino de esta dieta podría resultar en una disminución de su protección entre un 12 y un 24%.

Martínez-González, quien también dirige el grupo Ciber de Obesidad y Nutrición del Instituto de Salud Carlos III, planteó una pregunta esencial durante su intervención en la 18ª Lección Magistral de Nutrición Stare-Hegsted de la Universidad de Harvard: "¿Deberíamos eliminar el vino de la dieta mediterránea?". Este interrogante, que ha generado amplio debate en la comunidad científica, fue abordado en una ponencia que contó con la participación de notables figuras en el ámbito de la nutrición, como Walter Willett, quien dirigió la Escuela de Salud Pública de Harvard durante 25 años y es, en la actualidad, uno de los científicos más citados en estudios nutricionales.

A lo largo de su presentación, el catedrático compartió investigaciones y descubrimientos asociados a los beneficios cardiovasculares y de longevidad vinculados con la dieta mediterránea. Estos hallazgos, fundamentados en estudios que él mismo ha supervisado desde la Universidad de Navarra, como el proyecto SUN y el ensayo Predimed, muestran la importancia del consumo moderado de vino, definido como hasta una copa al día para mujeres y hasta dos para hombres, siempre acompañando las comidas.

El análisis de Martínez-González sobre la relación entre el vino y la dieta mediterránea se apoya en investigaciones efectuadas en distintos países, como Estados Unidos y Grecia. No obstante, el académico hizo hincapié en que los beneficios detectados son particularmente relevantes para las personas de edad avanzada. Subrayó que, para aquellos menores de 35 años, la abstención total de alcohol sería la opción más saludable. Además, resaltó que los beneficios del vino en personas mayores de 40 años aún están sujetos a debate debido a los resultados de ciertos estudios epidemiológicos y de modelización.

Para profundizar en el tema y obtener conclusiones más claras, Martínez-González anunció la realización del mayor ensayo clínico sobre alcohol hasta la fecha, denominado Unati (University of Navarra Alumni Trialists Initiative). Este ambicioso

proyecto contará con la participación de más de 10.000 bebedores y ha obtenido financiamiento del Consejo Europeo de Investigación (ERC). La iniciativa reunirá a más de 400 médicos, en su mayoría exalumnos de la Universidad de Navarra, quienes colaborarán en la investigación. Los resultados del estudio se esperan en un período aproximado de cinco años.