vinetur

Un estudio asocia la Dieta Mediterránea con vino moderado a una reducción del 33% en la mortalidad

La investigación, con más de 30.000 participantes, refuerza la importancia del patrón alimentario global para la salud cardiovascular

jueves 12 de febrero de 2026

La revista European Heart Journal ha publicado un estudio que analiza la relación entre la Dieta Mediterránea, el consumo moderado de vino y la salud cardiovascular. El trabajo, en el que han participado el Dr. Ramón Estruch del Hospital Clínic de Barcelona y el Dr. Miguel Ángel Martínez-González de la Universidad de Navarra y la Harvard T.H. Chan School of Public Health, ha evaluado a más de 30.000 personas durante periodos de seguimiento de hasta 22 años. El análisis se ha realizado a partir de dos grandes cohortes españolas: el ensayo PREDIMED y el proyecto SUN.

Los resultados muestran que una alta adherencia a la Dieta Mediterránea se asocia con un menor riesgo cardiovascular y una menor mortalidad total. Además, cuando este patrón dietético incluye el consumo moderado de vino, los efectos protectores aumentan. En concreto, la reducción del riesgo de mortalidad total alcanza el 33% y el riesgo de enfermedad cardiovascular disminuye un 45% en comparación con quienes tienen baja adherencia a la dieta y no consumen vino de forma moderada.

El estudio define el consumo moderado como hasta una copa de vino al día. Los beneficios observados no se extienden a consumos elevados, definidos como tres o más copas diarias, ni al consumo fuera de las comidas. Los autores insisten en que los posibles efectos positivos solo se detectan dentro de un patrón alimentario saludable, como la Dieta Mediterránea, y no cuando el vino se consume de forma aislada o en exceso.

El ensayo PREDIMED incluyó a 7.447 participantes con alto riesgo cardiovascular, seguidos durante 4,8 años para eventos cardiovasculares y 17 años para mortalidad. Por su parte, la cohorte SUN sumó 23.133 participantes más jóvenes, seguidos durante 22 años. El análisis combinado de ambas cohortes refuerza la asociación entre el consumo moderado de vino dentro de la Dieta Mediterránea y una menor mortalidad total.

El Dr. Ramon Estruch señala que el consumo moderado de vino debe entenderse como parte de un patrón alimentario saludable, caracterizado por la presencia de aceite de oliva virgen extra, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y pescado. El estudio no recomienda iniciar el consumo de vino a personas abstemias, sino que documenta los posibles beneficios en quienes ya lo incluyen de forma moderada en su dieta.

Los autores del estudio subrayan la importancia de interpretar los resultados con prudencia científica. Algunos análisis diseñados para minimizar sesgos no alcanzaron significación estadística, y los efectos favorables no se observaron en todos los escenarios. El trabajo destaca la integración de datos de un ensayo clínico aleatorizado y una cohorte prospectiva de larga duración, lo que aporta solidez a los resultados y permite examinar el papel específico del vino dentro de la Dieta Mediterránea, un aspecto poco estudiado hasta ahora.

FIVIN, la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición, ha señalado que continuará impulsando la investigación científica sobre los posibles efectos del consumo moderado de vino y su relación con un estilo de vida saludable, siempre desde el rigor científico y la responsabilidad. El estudio refuerza la idea de que el patrón de alimentación global es el factor determinante para la salud, y que el vino, consumido con moderación y dentro de la Dieta Mediterránea, puede formar parte de un estilo de vida cardiosaludable.