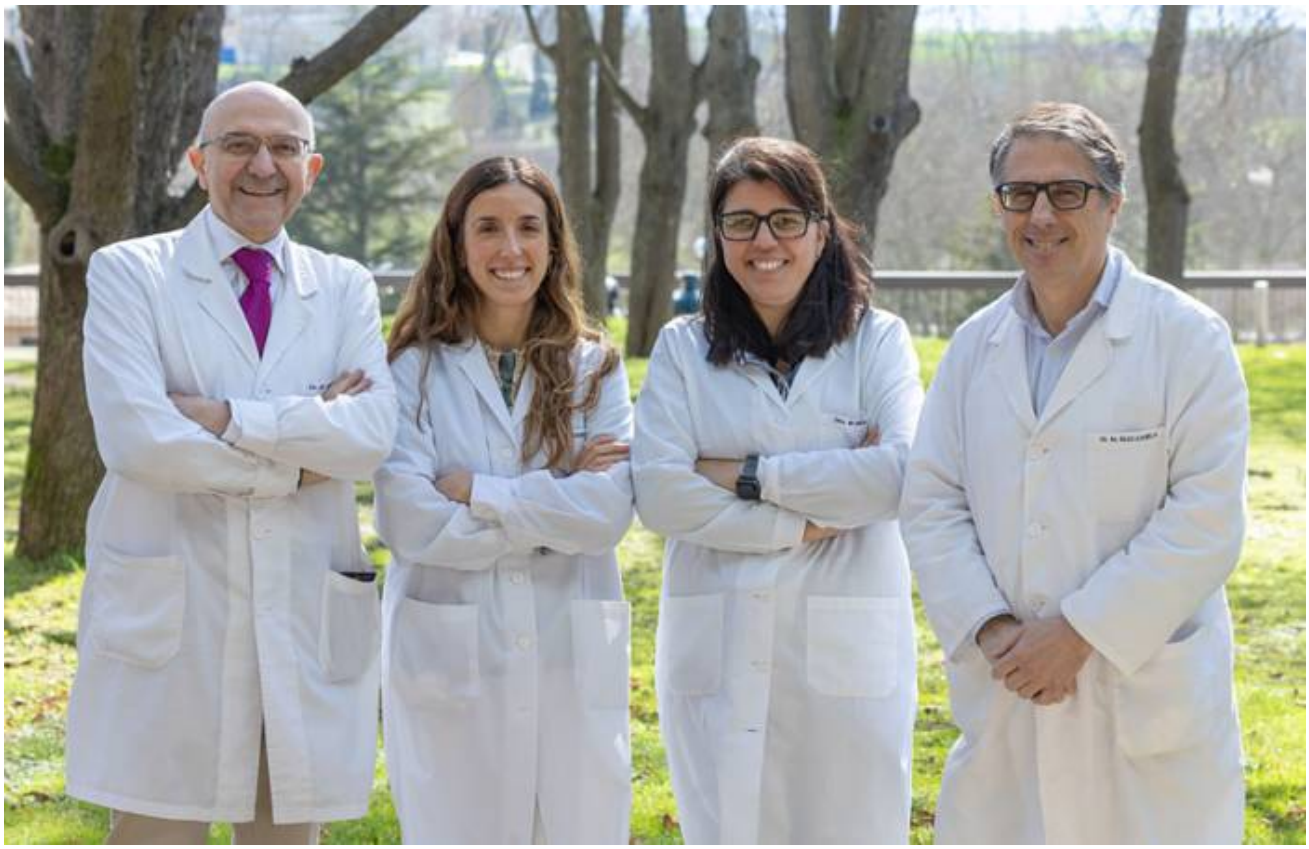
vinetur

El vino solo reduce la mortalidad si se integra en una dieta mediterránea estricta

Un estudio español asocia un consumo moderado de vino y dieta mediterránea con un 33% menos de muertes

jueves 12 de marzo de 2026



Científicos responsables de la investigación

El consumo moderado de vino, dentro de una dieta mediterránea bien seguida, se asocia a una reducción de la mortalidad del 33%. Así lo indica un estudio observacional publicado en la revista European Heart Journal y liderado por el Instituto de Nutrición y Salud de la Universidad de Navarra junto con el Hospital Clínic de Barcelona. El trabajo ha analizado los datos de más de 18.000 personas durante más de 20 años, combinando información del ensayo PREDIMED (“Prevención con Dieta Mediterránea”) y del estudio SUN (“Seguimiento Universidad de Navarra”).

Los investigadores han evaluado la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea, con y sin consumo de vino, y la aparición de eventos cardiovasculares mayores como infarto o ictus, así como la mortalidad por cualquier causa. En el ensayo PREDIMED, las personas que seguían una dieta mediterránea sin incluir vino presentaron una reducción del 23% en la mortalidad total. Cuando se añadía un consumo moderado de vino —al menos siete copas por semana, pero sin llegar a tres copas diarias— la reducción aumentaba hasta el 33%. Además, se observó una menor incidencia de eventos cardiovasculares en este grupo. Sin embargo, cuando el consumo alcanzaba o superaba las tres copas al día, el beneficio desaparecía.

El análisis conjunto de los datos de PREDIMED y SUN muestra que la asociación con menor mortalidad solo se mantiene en quienes cumplen ambas condiciones: alta adherencia a la dieta mediterránea y consumo moderado de vino. Según el Dr. Miguel Ángel Martínez-González, primer autor del estudio y catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Navarra, estos resultados indican que el posible efecto favorable del vino sobre la salud cardiovascular y la mortalidad depende del patrón alimentario general y no es universal ni independiente.

El estudio subraya que los datos no sugieren que el vino o el alcohol en dosis bajas sean beneficiosos por sí mismos. El efecto favorable solo aparece dentro del patrón mediterráneo tradicional, caracterizado por alimentos como aceite de oliva virgen extra, legumbres, frutas, verduras y frutos secos. El Dr. Martínez-González explica que los beneficios del vino parecen estar condicionados a la presencia conjunta de otros componentes antiinflamatorios propios de esta dieta.

La investigación ha contado con la colaboración del Hospital Clínic de Barcelona, el Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS), el Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra (IdiSNA) y el CIBERObn, dependiente del Instituto de Salud Carlos III. La financiación ha sido pública, procedente del Instituto de Salud Carlos III y del Gobierno de Navarra, además del apoyo logístico mediante donaciones alimentarias para el ensayo PREDIMED.

Como siguiente paso para obtener evidencia más sólida sobre este asunto, los investigadores han puesto en marcha el proyecto UNATI (University of Navarra Alumni Trialists Initiative). Este ensayo es el mayor realizado hasta ahora sobre consumo de alcohol y salud a nivel internacional. Participan más de 500 médicos en España y ya cuenta con más de 7.000 voluntarios inscritos, con el objetivo final de alcanzar los 10.000 participantes. UNATI comparará directamente los efectos del consumo moderado frente a la abstención para determinar si los beneficios observados se deben al alcohol o a otros hábitos saludables asociados al estilo mediterráneo.

El ensayo incluye controles sistemáticos y pruebas objetivas para garantizar precisión en los resultados. Está financiado con 2,5 millones de euros procedentes principalmente del Consejo Europeo de Investigación (ERC), además del apoyo económico del Gobierno de Navarra, la Universidad de Harvard y el Instituto de Salud Carlos III. El estudio sigue abierto a nuevos voluntarios entre 50 y 75 años que consuman alcohol habitualmente.

Los autores insisten en que estos resultados no deben interpretarse como una invitación generalizada al consumo de vino o alcohol. La investigación pone en valor la importancia del patrón alimentario completo frente al consumo aislado de bebidas alcohólicas o alimentos concretos.