sea
Sociedad Española
de Arteriosclerosis

MIRADA EXPERTA



Dieta mediterránea: un legado milenario que sigue brillando a la luz de la ciencia



Dieta mediterránea: un legado milenario que sigue brillando a la luz de la ciencia

La dieta mediterránea forma parte de nuestra historia, nuestra cultura y nuestra manera de vivir. Sus raíces se hunden en milenios de intercambio entre los pueblos del Mediterráneo, que hicieron del cultivo de la tierra, el aceite de oliva, la cocina y la mesa compartida elementos de identidad. Lejos de quedar como una herencia del pasado, este patrimonio sigue mostrando su valor: los avances científicos continúan revelando cómo una forma de alimentarse construida durante generaciones puede contribuir a afrontar algunos de los principales problemas de salud actuales.

Una aliada para la salud, del corazón al cerebro

La investigación relaciona una mayor adherencia a la dieta mediterránea con una vida más larga y un menor riesgo de distintas enfermedades crónicas. Sus beneficios no se explican por un único alimento, sino por la combinación de productos vegetales, grasas saludables y preparaciones culinarias que favorecen el equilibrio metabólico. Este patrón ayuda a cuidar la salud a lo largo de la vida y constituye una herramienta de prevención que puede acompañar, pero no sustituir, a los tratamientos médicos cuando son necesarios.

El corazón es el órgano para el que existe una demostración más sólida de sus beneficios. La dieta mediterránea ha mostrado que puede reducir la aparición de eventos cardiovasculares tanto en personas con alto riesgo como en quienes ya han sufrido una enfermedad coronaria. El estudio multicéntrico PREDIMED, realizado en España, fue el primero en demostrar que una intervención basada en dieta mediterránea reducía la incidencia de eventos cardiovasculares en personas con alto riesgo cardiovascular, pero sin enfermedad cardiovascular previa. En el mismo contexto, la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital Universitario Reina Sofía y el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba lleva más de veinticinco años estudiando los efectos de la Dieta Mediterránea sobre las enfermedades cardiovasculares, y el estudio CORDIOPREV, realizado por esta Unidad con la participación de más de mil pacientes coronarios cordobeses, demostró una reducción superior al 25% del riesgo de nuevos eventos cardiovasculares incluso frente a la dieta baja en grasa, otra dieta también saludable, tras siete años de intervención dietética. Estos resultados crearon una evidencia científica sobre la importancia de incorporar la alimentación al cuidado del paciente cardiovascular, junto con la medicación y el resto de las medidas preventivas, y colocaron a la Dieta Mediterránea como la más recomendada por sociedades científicas nacionales e internacionales.

La evidencia también apunta a un papel favorable en la prevención del cáncer. Una mayor adherencia se asocia con menor riesgo de distintos tumores, entre ellos el colorrectal y el de mama, aunque



la certeza de los resultados varía según el tipo de cáncer y gran parte de los datos procede de estudios observacionales. En el ámbito cerebral, se relaciona con menor riesgo de deterioro cognitivo y demencia, lo que refuerza el interés por una alimentación saludable como parte del cuidado del cerebro durante el envejecimiento.

A estos resultados se suman beneficios sobre el control del peso y la salud metabólica, incluida la prevención de la diabetes tipo 2. También se investigan sus efectos sobre los síntomas depresivos y la calidad de vida. La imagen que emerge es la de un patrón alimentario con efectos que van más allá de un órgano concreto, aunque no todos cuentan con el mismo grado de demostración científica.

El aceite de oliva, hilo conductor de nuestra cocina

El aceite de oliva, preferentemente virgen extra, actúa como hilo conductor de la dieta mediterránea. No es solo una fuente de grasa saludable: permite unir ingredientes, realzar sabores y facilitar el consumo de verduras, legumbres y pescado. Sus compuestos bioactivos y su papel en la preparación de los alimentos lo convierten en un elemento central tanto del aliño como de la cocina cotidiana.

Recuperar este patrón significa dar protagonismo a las verduras, las frutas, las legumbres, los cereales integrales y los frutos secos. También supone revalorizar los guisos y el sofrito, que combinan ingredientes vegetales con aceite de oliva y muestran que comer de forma saludable puede ser sabroso, variado y cercano. Siempre que sea posible, el pescado debe ocupar un lugar destacado entre las fuentes de proteína animal, junto con las legumbres como fuente de proteína vegetal. Entre las carnes, las aves y el conejo representan opciones características de esta tradición culinaria.







Más que alimentos: una forma de cocinar, compartir y organizar la vida

Un reciente consenso de la Sociedad Española de Arteriosclerosis y la Sociedad Española de Medicina Interna liderado también por la Unidad de Lípidos del hospital pone el foco en una idea esencial: la dieta mediterránea no termina en el plato. Para comprenderla y preservarla es necesario atender también a cómo se eligen y preparan los alimentos, cuándo se consumen y con quién se comparte la mesa. Estos componentes, a menudo menos visibles que los nutrientes, forman parte de su identidad y pueden contribuir a mantener hábitos saludables.

La cocina doméstica ocupa un lugar destacado. Las técnicas tradicionales y las combinaciones de ingredientes pueden modificar la disponibilidad de compuestos beneficiosos y la respuesta del organismo a las comidas. Elegir productos de temporada y proximidad ayuda, además, a conservar la diversidad alimentaria, el vínculo con el entorno y una cultura culinaria que se transmite entre generaciones. Preservar estos principios no exige vivir en el Mediterráneo: pueden adaptarse a los alimentos y costumbres de otros territorios.

Compartir la mesa aporta otra dimensión fundamental. Comer en compañía, sin prisas y con menos distracciones digitales, ofrece oportunidades para conversar, reforzar vínculos y transmitir hábitos alimentarios. El objetivo no es comer más, sino comer mejor: disfrutar de la comida manteniendo la moderación. Aunque todavía se investiga cuánto contribuyen



estas prácticas por sí mismas a la salud, forman parte inseparable del modelo mediterráneo y pueden facilitar su continuidad en la vida diaria.

También importa la organización temporal. Mantener horarios regulares, evitar concentrar grandes cantidades de comida al final del día y cuidar el sueño son prácticas coherentes con una alimentación más alineada con nuestros ritmos biológicos. El reto actual consiste en adaptar este legado a la realidad de las familias y del trabajo, sin perder su esencia: alimentos saludables, cocina propia, moderación y tiempo para compartir.



¿Cómo celebrarías tú el Dia Mundial de la Dieta Mediterrránea?

La Dieta Mediterránea nos habla de consumo responsable, de comer en compañía y utilizar productos de cercanía. Busca tu mejor forma de celebrarla con tus allegados y rinde homenaje a una forma de entender la alimentación en nuestro entorno Mediterráneo.

Av. Roma, 107 | Entresuelo E | 08029 Barcelona | T. 93 321 11 10 |
www.se-arteriosclerosis.org