

NOTA DE PRENSA

---

## CONSENSO SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA CON UN NUEVO ENFOQUE INTEGRAL MÁS ALLÁ DE LOS NUTRIENTES

*El reloj, la compañía y la cocina: las claves ocultas de la Dieta Mediterránea*

**Barcelona, 30 de abril de 2026.**- La [Sociedad Española de Arteriosclerosis \(SEA\)](#) y la [Sociedad Española de Medicina Interna \(SEMI\)](#) han publicado un [documento de consenso](#) que revisa las evidencias científicas disponibles sobre la influencia en la salud de la Dieta Mediterránea, analizando el importante impacto de factores no nutricionales de este modelo alimenticio, pero también profundamente cultural. **La Dieta Mediterránea debe entenderse como un patrón integral de alimentación y estilo de vida, cuyos beneficios sobre la salud cardiovascular no pueden explicarse únicamente por la composición nutricional de los alimentos.**

Los factores no nutricionales de la dieta influyen en la adhesión al patrón mediterráneo y en determinantes biológicos relevantes para la salud vascular, como la regulación metabólica, la inflamación de bajo grado y la función circadiana. Analizamos estos factores uno a uno:

1. **La elección y preparación de los alimentos**, priorizando técnicas culinarias mediterráneas tradicionales y productos de cercanía y de temporada, influyen en la cantidad, calidad y biodisponibilidad de los nutrientes y compuestos bioactivos de la dieta.
2. **Las prácticas culinarias** modulan la respuesta metabólica y fenómenos fisiopatológicos, como la inflamación y el estrés oxidativo, que inciden de forma directa en la salud vascular.
3. **La estacionalidad, proximidad y sostenibilidad de los alimentos** se asocian a una mayor diversidad dietética y a una mejor calidad global del patrón alimentario mediterráneo.
4. **La comensalidad**, especialmente en contextos de comidas regulares, compartidas y sin distracciones digitales, mejora el proceso biológico de la ingesta, favoreciendo el tiempo de masticación, las señales de saciedad y la modulación neuroendocrina del apetito. El contexto social de las comidas se asocia a una mayor activación de circuitos cerebrales de recompensa y bienestar, con potencial reducción del estrés y la ansiedad, y efectos favorables sobre la adherencia dietética.

**Para más información contactar con:**

*Ester López - Comunicación SEA*

Móvil: 658 612 437 // WhatsApp: +39 329 943 6403

[comunicacion@se-arteriosclerosis.org](mailto:comunicacion@se-arteriosclerosis.org)

[www.se-arteriosclerosis.org](http://www.se-arteriosclerosis.org)

---

5. **La organización temporal de las comidas y la crononutrición**, incluyendo la concentración del consumo energético en las primeras horas de vigilia, se asocian a una mejor regulación metabólica, mayor sensibilidad a la insulina y menor inflamación.
6. **La siesta corta** (menor de 30 minutos) se ha asociado a beneficios cardiovasculares y metabólicos, probablemente a través de la modulación del estrés, la función autonómica y la sincronización de los ritmos circadianos.

Estos factores se suman a otros componentes ya ampliamente establecidos del modelo mediterráneo, como la actividad física regular, una adecuada hidratación o la vida social activa

El primer firmante del consenso, **Dr. Javier Delgado Lista**, coordinador del Grupo de Nutrición y Estilo de Vida de la SEA y miembro de la SEMI, señala que todos estos factores *“se traducen en hábitos concretos con impacto directo en la salud. Por ejemplo, compartir las comidas favorece una mayor calidad dietética y una mejor adherencia al patrón mediterráneo; y el consumo de alimentos frescos y de temporada se relaciona con una mayor ingesta de compuestos bioactivos y antioxidantes beneficiosos para la salud vascular”*. *“El objetivo es doble”*, añade, *“por un lado, poner en valor estos factores para fomentar su mantenimiento en nuestro entorno; y por otro, facilitar su adaptación a otros contextos geográficos y culturales, con el fin de optimizar al máximo los beneficios de la Dieta Mediterránea”*.

### **Enfermedades evitables**

El **Dr. Pablo Pérez-Martínez**, último firmante del consenso, vicepresidente de la SEMI y miembro del Grupo de Trabajo de Nutrición y Estilo de Vida de la SEA, explica que *“con este consenso lanzamos un mensaje muy claro a la población: no solo importa qué comemos, también cómo, con quién y cuándo comemos. La Dieta Mediterránea es mucho más que una suma de nutrientes; es un modelo de salud y de estilo de vida. Como ejemplo, en el apartado de crononutrición, explicamos que concentrar la ingesta en las primeras horas del día y evitar cenas tardías puede mejorar la regulación metabólica, la sensibilidad a la insulina y la inflamación. En otras palabras, el reloj biológico también se sienta a la mesa. Recuperar horarios más ordenados, comidas compartidas y una cena más ligera es una forma sencilla y muy poderosa de cuidar la salud cardiovascular.”*

En resumen, este documento sostiene que **no solo importa qué comemos, también cómo, con quién y cuándo**, y que la Dieta Mediterránea es mucho más que una suma de nutrientes: es un **modelo de salud y de estilo de vida**.