Sociedad Española de Arteriosclerosis

NOTA DE PRENSA

UNA VIDA MÁS LARGA Y CON MENOR RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS, GRACIAS A LA DIETA MEDITERRÁNEA

El corazón es el órgano para el que existe una demostración más sólida de los beneficios de este patrón alimenticio y cultural

Barcelona, 12 de noviembre de 2026.- Mañana se celebra el **Día Mundial de la Dieta Mediterránea** y con motivo de esta fecha, la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA) desea recordar que "*la investigación relaciona una mayor adherencia a la Dieta Mediterránea con una vida más larga y un menor riesgo de distintas enfermedades crónicas*".

El corazón es el órgano para el que existe una demostración más sólida de los beneficios de la Dieta Mediterránea, que 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 con la participación del Hospital Clínic de Barcelona, la Universidad de Navarra y múltiples grupos de investigación en España adscritos al CIBEROBN (Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición) - fue el primero en demostrar que una alimentación basada en la Dieta Mediterránea reducía la incidencia de eventos cardiovasculares en personas con alto riesgo pero sin enfermedad cardiovascular previa.

Asímismo, **el estudio CORDIOPREV** – realizado por la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital Universitario Reina Sofía y el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba, con la participación de más de mil pacientes coronarios cordobeses – demostró que la Dieta Mediterránea facilitaba una reducción superior al 25% del riesgo de nuevos eventos cardiovasculares incluso frente a la dieta baja en grasa, tras siete años de intervención dietética.

Cáncer, cerebro, diabetes y depresión

En todos estos ámbitos, la evidencia científica también apunta el papel favorable de la Dieta Mediterránea. 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.
También 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.**

Para más información contactar con:
Ester López - Comunicación SEA
Tel: 658 612 437 – Whatsapp: +39 329 9436403
comunicacion@se-arteriosclerosis.org
www.se-arteriosclerosis.org

Ingredientes, preparaciones y socialidad

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. 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. El **aceite de oliva, preferentemente virgen extra**, actúa como hilo conductor de la Dieta Mediterránea.

Además, un reciente consenso de la SEA y la Sociedad Española de Medicina destaca que 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. Estos **componentes sociales**, a menudo menos visibles que los nutrientes, forman parte indiscutible de su identidad y de sus múltiples beneficios para la salud física y psíquica.

*La **Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA)** es una sociedad científica que nació en 1987 por iniciativa de un grupo de médicos de diferentes especialidades. La arteriosclerosis es un proceso multifactorial en cuyo diagnóstico y tratamiento están implicados especialistas de diversas disciplinas.*
SEA aborda este importante problema médico y social desde la investigación, la docencia y la divulgación.

Para más información contactar con:
Ester López - Comunicación SEA
Tel: 658 612 437 – Whatsapp: +39 329 9436403
comunicacion@se-arteriosclerosis.org
www.se-arteriosclerosis.org