



sea

Sociedad Española de Arteriosclerosis

NOTA DE PRENSA

LA FRUTA Y LA VERDURA PUEDEN REDUCIR EN UN 28% EL RIESGO DE MUERTE POR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

En verano, estos alimentos son imprescindibles para hidratarse y no deben ser sustituidos por helados u otros dulces ultraprocesados

Barcelona, 31 de julio de 2025.- A las puertas del mes de agosto, cuando la gran mayoría de la población española disfruta de sus vacaciones de verano, la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA) recuerda los consejos de salud y nutrición imprescindibles y advierte de que estas fechas no han de estar reñidas con los buenos hábitos de alimentación. En este sentido, a pesar de que los días de descanso se puedan asociar a celebraciones o fiestas, no hay que descuidar el consumo de verdura y de fruta, ya que estos alimentos pueden llegar a reducir hasta en un 28% el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular (ECV).

En el documento de actualización de las Recomendaciones de Estilo de Vida y Prevención Cardiovascular de la SEA, presentado este mismo año, se analizan los resultados de un metaanálisis reciente realizado a partir de 22 estudios prospectivos, que mostraba que un alto consumo de verduras y fruta se asociaba a una reducción del 28% del riesgo de muerte por ECV. Otro metaanálisis concluye que, en comparación con el consumo de 2 raciones/día de verduras y frutas, la ingesta de 5 raciones/día se asociaba a un descenso del 12% de riesgo de muerte por ECV y del 13% del riesgo de mortalidad total.

Los nutrientes de la fruta tienen efectos beneficiosos frente a los factores de riesgo cardiometabólico, entre los que destaca el impacto sobre las cifras de presión arterial, ya que un consumo de 200g/día de fruta reduce de forma significativa hasta en un 8% el riesgo de desarrollar hipertensión arterial.

A más fruta, más salud

Otro metaanálisis de estudios observacionales muestra que el incremento de 100g/día en el consumo de fruta se asocia de forma lineal con una reducción entre un 8 y un 13% del riesgo de ECV; mientras que el consumo de hasta 200g/día de fruta se asocia a la reducción general de la mortalidad por todas las causas.

Así pues, dada la variedad y riqueza de fruta disponible en los meses de verano, esta época es ideal para incrementar su consumo, asociado al disfrute y a la hidratación.

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



sea

Sociedad Española de Arteriosclerosis

Las verduras (incluyendo hortalizas), frutas y tubérculos engloban una amplia gama de alimentos vegetales caracterizados por un alto contenido de agua, rondando el 80% de su peso, así como un bajo aporte calórico y una composición de nutrientes muy similar, con algunas diferencias, como un mayor aporte de hidratos de carbono en frutas y tubérculos. Otra característica principal es el aporte de micronutrientes como vitaminas A, B, C y E, ácido fólico, minerales, compuestos fenólicos y, no menos importante, una alta cantidad de fibra. Por otro lado, el aporte de vitaminas y minerales no sodio les confiere propiedades beneficiosas en enfermedades asociadas al envejecimiento, como la ECV entre otras. Además, los hidratos de carbono complejos y la fibra que contienen estos alimentos proporcionan un notable beneficio cardiometabólico.

Mejor en crudo y sin pelar

El cocinado implica pérdida de vitaminas hidrosolubles como las del grupo B y C, minerales e incluso compuestos fenólicos, que se disuelven en el líquido de cocción o pueden ser destruidos por el calor, sobre todo, en las frituras. Por ello, es importante favorecer su consumo de forma cruda, en ensaladas, gazpacho o salmorejo, tener en cuenta algunas recomendaciones en la preparación culinaria, como no pelar la verdura si es posible, cortar en porciones grandes, evitar tiempos prolongados de remojo o hervido, favorecer cocinado al vapor, etc. o bien evitar frituras prolongadas a alta temperatura o recalentamientos repetidos.

Del mismo modo que las verduras, las frutas poseen una elevada cantidad de fibra, aunque esta se reduce al ser peladas o mondadas y, sobre todo, si se consumen como jugos.

Para ampliar esta información, se puede consultar, en este enlace, el contenido completo de las [Recomendaciones de la SEA sobre la Dieta en la Prevención cardiovascular](#), que ha recibido más de 10.000 visitas desde su publicación en la revista [Clínica e Investigación en Arteriosclerosis](#) (órgano científico de expresión de la SEA), así como el espacio ciudadano de la SEA [Activa tus Arterias](#).

*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