



## La ciencia del vino y la salud

VALORACIÓN NOTICIA

### Datos, mitos y bulos sobre la dieta mediterránea

Aparecida en maldita.es el 8 de febrero de 2022

<https://maldita.es/alimentacion/20220208/dieta-mediterranea-datos-mitos-bulos/>

*El digital maldita.es pone en cuestión el mayor estudio realizado sobre los efectos saludables de la Dieta Mediterránea (Predimed). Queda en evidencia su poca rigurosidad y credibilidad aportando información contradictoria en el mismo artículo.*

**IMPORTANTE:** En el video original contenido en la misma noticia, se afirma y se hace hincapié en que el consumo de vino suma en el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea utilizado en el estudio PREDIMED. Sin embargo, esto no queda reflejado en la noticia publicada online, que señala lo contrario. Por lo que la redacción de la noticia refleja una información errónea y contradictoria.

#### VALORACIÓN DETALLADA

La dieta mediterránea es probablemente el patrón alimentario y de estilo de vida más estudiado y con mayor evidencia científica de su efecto protector para la salud.

Las investigaciones científicas muestran que las personas que siguen la dieta mediterránea viven más, pero, también envejecen mejor. Algo fundamental para conservar la calidad de vida.

La mayor certeza está en que la dieta mediterránea es capaz de prevenir enfermedades importantes como la diabetes, la obesidad y aquellas enfermedades que afectan al sistema cardiovascular. Ayuda también en el control de la hipertensión, el azúcar, el colesterol, los triglicéridos y otros lípidos sanguíneos. Elementos que pueden poner en alerta a los sanitarios cuando se alteran.

Además, cada vez hay más resultados de investigaciones científicas que señalan que la dieta mediterránea protege la salud cognitiva, y juega un papel en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer, y en la prevención del cáncer.

El problema es que en la actualidad la dieta mediterránea tradicional cada vez se sigue menos. Con la globalización y el estilo de vida actual la alimentación ha cambiado, en muchos casos ha empeorado, y cada vez se aleja más de esta dieta mediterránea tradicional y saludable que se recomienda, poniendo en riesgo la salud.

[www.lacienciadelvino.com](http://www.lacienciadelvino.com)

Queda prohibida la difusión completa o parcial de esta información, si dicha difusión nombra de forma expresa la/s referencia/s científica/s correspondiente/s y/o su fuente origen (LACIENCIADELVINO), sea cual sea la finalidad y el medio empleado (medios de comunicación, redes sociales o cualquier otro canal de información). Según el Reglamento Europeo 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, las bodegas no pueden informar sobre los efectos saludables del consumo moderado de vino en sus comunicaciones comerciales.



## La ciencia del vino y la salud

Los elementos más característicos de la dieta mediterránea tradicional son el aceite de oliva, los cereales mínimamente refinados, los frutos secos y el consumo moderado de vino, junto con las comidas.

Pero, la dieta mediterránea también destaca por la gran variedad y cantidad de frutas, verduras y hortalizas, pan y cereales mínimamente refinados, legumbres y semillas que incluye. Por el consumo moderado de lácteos (sobre todo yogures y quesos), huevos, pescado y carne de ave, y por la baja presencia de carne roja o procesada.

**Table 1. Mediterranean Diet Scores Frequently Used in Cardiovascular Research**

	Mediterranean Diet Score (Trichopoulos et al, <sup>22</sup> 0 to 9 Points)	Alternate Mediterranean Diet Score (Fung et al, <sup>23</sup> 0 to 9 Points)	Mediterranean Diet Score (Panagiotakos et al, <sup>24</sup> 0 to 50 Points)	MEDAS (MEDAS-PREDIMED), <sup>25</sup> 0 to 14 Points)
Positively weighted components	Monounsaturated/saturated*	Monounsaturated/saturated†	Olive oil in cooking‡	Olive oil as main culinary fat
	Vegetables*	Vegetables†	Vegetables‡	≥4 tablespoon\$/d olive oil
	Fruits and nuts*	Fruits†	Fruits‡	≥2 servings/wk olive oil sauce with tomato, garlic, onion, or leek (sofrito)
	Legumes*	Nuts†	Legumes‡	≥2 servings/d vegetables
	Fish*	Legumes†	Fish‡	≥3 servings/d fruits
	Cereals*	Fish†	Whole grains‡	≥3 servings/wk nuts
		Whole grains†		≥3 servings/wk legumes
				≥3 servings/wk fish
Negatively weighted components	Meat/meat products‡	Red and processed meat¶	Red and processed meat‡	<1/d red/processed meats
	Dairy products‡		Poultry‡	<1/d butter/margarine/cream
			Full-fat dairy products‡	<1/d carbonated/sugar-sweetened beverages
				<2/wk commercial bakery, cakes, biscuits, or pastries
Alcohol	5–25 g/d (women)	5–15 g/d (women)	>0 and <300 mL/d (5 points)	≥7 glasses#/wk of wine
	10–50 g/d (men)	10–25 g/d (men)		

MEDAS-PREDIMED indicates Mediterranean Diet Adherence Screener-Prevención con Dieta Mediterránea.

\*One point if the consumption was at or above the sex-specific median.

†One point if the consumption was above the sex-specific median.

‡0 to 5 points according to 6 categories for frequency of consumption.

§One tablespoon=13.5 g.

||One point if the consumption was below the sex-specific median.

¶One point if the consumption was at or below the sex-specific median.

#One glass=100 mL.

Tabla 1. Cuestionarios de adherencia a la dieta mediterránea más usados en investigación. Imagen original del estudio publicado por Martínez-González, M. A., et al. (2019). *Circulation Research*, 124(5), 779–798.

El consumo moderado de vino, junto con las comidas, aunque es opcional, es un elemento diferenciador de la dieta mediterránea, por lo que se incluye en la mayoría de los cuestionarios utilizados en investigación para conocer si la alimentación de los participantes se parece a la dieta mediterránea (Tabla 1).



## La ciencia del vino y la salud

Uno de los estudios más importantes sobre dieta mediterránea y salud realizados hasta la fecha es el estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea). Este ensayo clínico utilizó el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea MEDAS de 14 puntos, donde los participantes que contestaban afirmativamente a la pregunta ¿bebe 7 o más copas de vino a la semana? sumaban un punto más a su puntuación final. Pero, además este estudio recogía información detallada sobre el patrón de consumo de las bebidas más consumidas.

Como se mencionaba anteriormente, la forma en que la dieta mediterránea incluye las bebidas es característica. Se trata de un consumo bajo-moderado, junto con las comidas, especialmente el vino, que tiene un volumen alcohólico medio, en comparación con otras bebidas como los destilados. Nada similar al consumo de borrachera.

El patrón de dieta mediterránea en su conjunto ha demostrado ser protector para la salud. Y el vino, al igual que el resto de los componentes característicos de esta dieta, puede estar contribuyendo en sus efectos.

Son múltiples los estudios científicos que indican que un consumo ligero-moderado de vino tiene cabida en una alimentación saludable (Minzer, S. et al. 2020).

Como el estudio PREDIMED cuyos resultados muestran que el consumo ligero-moderado de vino en personas con un riesgo elevado de desarrollar enfermedades cardiovasculares se asociaba con una menor probabilidad de tener depresión y síndrome metabólico. El síndrome metabólico consiste en tener tres o más de los siguientes criterios: obesidad abdominal, triglicéridos elevados, colesterol HDL bajo (comúnmente conocido como colesterol beneficioso), hipertensión y/o glucosa en sangre elevada. Todos ellos son factores de riesgo para la salud.



## La ciencia del vino y la salud

### Referencias:

Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C. (2021). The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *Journal of Internal Medicine*, 290(3), 549–566. <https://doi.org/10.1111/JOIM.13333>

Sáez-Almendros, S., Obrador, B., Bach-Faig, A., & Serra-Majem, L. (2013). Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: Beyond the health benefits of the Mediterranean diet. *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-118/FIGURES/3>

Martínez-González, M. A., Gea, A., & Ruiz-Canela, M. (2019). The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health. *Circulation Research*, 124(5), 779–798. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348>

Willett, W. C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6 Suppl). <https://doi.org/10.1093/AJCN/61.6.1402S>

Gea, A., Bes-Rastrollo, M., Toledo, E., Garcia-Lopez, M., Beunza, J. J., Estruch, R., & Martínez-González, M. A. (2014). Mediterranean alcohol-drinking pattern and mortality in the SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) Project: a prospective cohort study. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1871–1880. <https://doi.org/10.1017/S0007114513004376>

Kloner, R. A., & Rezkalla, S. H. (2007). To drink or not to drink? That is the question. *Circulation*, 116(11), 1306–1317. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.678375>

Rimm, E. B., & Ellison, R. C. (1995). Alcohol in the Mediterranean diet. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6 Suppl). <https://doi.org/10.1093/AJCN/61.6.1378S>

Morales, G., Martínez-González, M. A., Barbería-Latasa, M., Bes-Rastrollo, M., & Gea, A. (2020). Mediterranean diet, alcohol-drinking pattern and their combined effect on all-cause mortality: the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *European Journal of Nutrition* 2020 60:3, 60(3), 1489–1498. <https://doi.org/10.1007/S00394-020-02342-W>

Tresserra-Rimbau, A., Medina-Remón, A., Lamuela-Raventós, R. M., Bulló, M., Salas-Salvadó, J., Corella, D., Fitó, M., Gea, A., Gómez-Gracia, E., Lapetra, J., Arós, F., Fiol, M., Ros, E., Serra-Majem, L., Pintó, X., Muñoz, M. A., & Estruch, R. (2015). Moderate red wine consumption is associated with a lower prevalence of the metabolic syndrome in the PREDIMED population. *British Journal of Nutrition*, 113(S2), S121–S130. <https://doi.org/10.1017/S0007114514003262>

Gea, A., Beunza, J. J., Estruch, R., Sánchez-Villegas, A., Salas-Salvadó, J., Buil-Cosiales, P., Gómez-Gracia, E., Covas, M. I., Corella, D., Fiol, M., Arós, F., Lapetra, J., Lamuela-Raventós, R. M., Wärnberg, J., Pintó, X., Serra-Majem, L., & Martínez-González, M. A. (2013). Alcohol intake, wine consumption and the development of depression: The PREDIMED study. *BMC Medicine*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-192/TABLES/4>



## La ciencia del vino y la salud

Domínguez-López, I., Parilli-Moser, I., Arancibia-Riveros, C., Tresserra-Rimbau, A., Martínez-González, M. A., Ortega-Azorín, C., Salas-Salvadó, J., Castañer, O., Lapetra, J., Arós, F., Fiol, M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Gómez-Gracia, E., Ros, E., Lamuela-Raventós, R. M., & Estruch, R. (2021). Urinary Tartaric Acid, a Biomarker of Wine Intake, Correlates with Lower Total and LDL Cholesterol. *Nutrients* 2021, Vol. 13, Page 2883, 13(8), 2883. <https://doi.org/10.3390/NU13082883>

Minzer, S., Estruch, R., & Casas, R. (2020). Wine Intake in the Framework of a Mediterranean Diet and Chronic Non-Communicable Diseases: A Short Literature Review of the Last 5 Years. *Molecules* 2020, Vol. 25, Page 5045, 25(21), 5045. <https://doi.org/10.3390/MOLECULES25215045>

Golan, R., Shai, I., Gepner, Y., Harman-Boehm, I., Schwarzfuchs, D., Spence, J. D., Parraga, G., Buchanan, D., Witkow, S., Friger, M., Liberty, I. F., Sarusi, B., Ben-Avraham, S., Sefarty, D., Bril, N., Rein, M., Cohen, N., Ceglarek, U., Thiery, J., ... Henkin, Y. (2018). Effect of wine on carotid atherosclerosis in type 2 diabetes: a 2-year randomized controlled trial. *European Journal of Clinical Nutrition* 2018 72:6, 72(6), 871–878. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0091-4>

Arranz, S., Chiva-Blanch, G., Valderas-Martínez, P., Medina-Remón, A., Lamuela-Raventós, R. M., & Estruch, R. (2012). Wine, beer, alcohol and polyphenols on cardiovascular disease and cancer. *Nutrients*, 4(7), 759–781. <https://doi.org/10.3390/nu4070759>

Chiva-Blanch, G., Urpi-Sarda, M., Ros, E., Arranz, S., Valderas-Martínez, P., Casas, R., Sacanella, E., Llorach, R., Lamuela-Raventós, R. M., Andres-Lacueva, C., & Estruch, R. (2012). Dealcoholized red wine decreases systolic and diastolic blood pressure and increases plasma nitric oxide: short communication. *Circulation research*, 111(8), 1065–1068. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.112.275636>

Chiva-Blanch, G., Urpi-Sarda, M., Ros, E., Valderas-Martínez, P., Casas, R., Arranz, S., Guillén, M., Lamuela-Raventós, R. M., Llorach, R., Andres-Lacueva, C., & Estruch, R. (2013). Effects of red wine polyphenols and alcohol on glucose metabolism and the lipid profile: a randomized clinical trial. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 32(2), 200–206. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2012.08.022>

Chiva-Blanch, G., Arranz, S., Lamuela-Raventós, R. M., & Estruch, R. (2013). Effects of wine, alcohol and polyphenols on cardiovascular disease risk factors: evidences from human studies. *Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire)*, 48(3), 270–277. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agt007>

Valoración médica emitida por la asesoría científica de la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición-FIVIN