

COMUNICADO DE PRENSA

Un estudio con más de 30.000 participantes asocia el consumo moderado de vino dentro de la Dieta Mediterránea a un menor riesgo cardiovascular y mortalidad

- **Una investigación recientemente publicada en la revista *European Heart Journal* demuestra que la Dieta Mediterránea se asocia a un 33% menos de mortalidad cuando incluye un consumo moderado de vino.**

Barcelona, 12 de febrero de 2026.- La revista científica *European Heart Journal* ha publicado un nuevo e importante estudio que demuestra que el consumo moderado de vino, integrado en la Dieta Mediterránea, se asocia con una reducción significativa del riesgo cardiovascular y de mortalidad.

El estudio en el que participan el Dr. Ramón Estruch del Hospital Clínic de Barcelona y el Dr. Miguel Ángel Martínez-González de la Universidad de Navarra y la Harvard T.H. Chan School of Public Health, entre otros, evaluó a más de 30.000 participantes durante períodos de seguimiento de hasta 22 años. Esta investigación ha partido del análisis de la relación entre el consumo de vino, la adherencia a la Dieta Mediterránea y el riesgo cardiovascular en dos grandes cohortes españolas: el ensayo PREDIMED y el proyecto SUN.

Los investigadores observaron que una mayor adherencia al patrón mediterráneo se asoció con menor riesgo cardiovascular y menor mortalidad total, y que estas asociaciones fueron más pronunciadas cuando el índice dietético incluía el consumo moderado de vino.

En concreto, los resultados muestran que la adherencia a la Dieta Mediterránea que incluye el consumo moderado de vino se relacionó con una reducción más marcada del riesgo cardiovascular que cuando el patrón dietético se analizaba sin tener en cuenta esta bebida. De forma similar, el análisis combinado de ambas cohortes encontró una asociación significativa entre consumo moderado de vino dentro del patrón mediterráneo y menor mortalidad total.

Sin embargo, los autores subrayan que estos efectos favorables no se observaron en consumos elevados —a partir de tres copas diarias— y que algunos análisis diseñados para minimizar sesgos no alcanzaron significación estadística.

Importancia científica

El estudio destaca la integración de los datos de un ensayo clínico aleatorizado y una cohorte prospectiva de larga duración, lo que refuerza la solidez de los resultados y permite examinar el papel específico del vino dentro de la dieta mediterránea, un aspecto poco abordado de forma directa en investigaciones previas.

Los resultados del ensayo PREDIMED, que incluyó 7.447 participantes con alto riesgo cardiovascular seguidos durante 4,8 años para eventos cardiovasculares y 17 años para mortalidad, revelaron que:

- Las personas con buena adherencia a la Dieta Mediterránea que incluían un consumo moderado de vino (hasta 1 copa al día) presentaron un 45% menos de riesgo de enfermedad cardiovascular en comparación con aquellos con baja adherencia.
- En cuanto a la mortalidad por todas las causas, la combinación de Dieta Mediterránea con un consumo moderado de vino se asoció a una reducción del riesgo de muerte del 33% (mortalidad total).
- El estudio confirmó que los beneficios se observan con un consumo moderado, sin extenderse a consumos elevados (tres o más copas diarias).

La cohorte SUN, que incluyó 23.133 participantes más jóvenes seguidos durante 22 años, corroboró estos hallazgos. Cuando se combinaron los datos de ambos estudios, se observó que el consumo de vino en el contexto de la Dieta Mediterránea reducía de forma estadísticamente significativa la mortalidad total.

El Dr. Ramon Estruch subraya *"la importancia de considerar el consumo moderado vino no como un elemento aislado, sino como parte integral de un patrón alimentario saludable como la Dieta Mediterránea, cuyo modelo de alimentación es rico en aceite de oliva virgen extra, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y pescado"*.

Este riguroso estudio científico aporta evidencia sólida y refuerza el mensaje que de que el vino, consumido con moderación y como parte de la Dieta Mediterránea, puede formar parte de un estilo de vida cardiosaludable.

Es fundamental destacar que este estudio no promueve el inicio del consumo de vino en personas abstemias, sino que documenta los potenciales beneficios asociados al consumo moderado en el marco de un patrón dietético saludable y un estilo de vida equilibrado.

FIVIN continuará impulsando la investigación científica sobre los posibles efectos del consumo moderado de vino y su relación con un estilo de vida saludable, siempre desde el rigor científico y la responsabilidad, promoviendo la cultura del consumo moderado y responsable.

Referencia Científica:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41667089/>

Wine consumption, Mediterranean diet, and cardiovascular risk in two Spanish cohorts. Eur Heart J. 2026 Feb 11:ehaf1081. doi: 10.1093/eurheartj/ehaf1081.

Revista	European Heart Journal
Fecha de publicación	11 de febrero de 2026
Participantes	30.580 (7.447 PREDIMED + 23.133 SUN)
Periodo de seguimiento	Hasta 22 años
Instituciones	Universidad de Navarra, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Hospital Clínic de Barcelona, CIBEROBN