

Fecha: 16-02-2026
 Medio: La Estrella de Iquique
 Supl.: La Estrella de Iquique
 Tipo: Noticia general
 Título: Los beneficios de dieta saludable a los 45 años

Pág.: 15
 Cm2: 310,7

Tiraje: 9.500
 Lectoría: 28.500
 Favorabilidad:
 No Definida

[TENDENCIAS]

SHUTTERSTOCK



SE RECOMIENDA INGERIR FRUTAS, VERDURAS Y PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL, LIMITANDO BEBIDAS.

Los beneficios de dieta saludable a los 45 años

Según un estudio, dietas como la mediterránea tienen un riesgo menor de mortalidad en torno al 18% a 24%.

Agencia EFE

Las personas que siguen una dieta saludable, como la mediterránea, tienen un riesgo entre un 18 % y un 24 % menor de mortalidad por todas las causas, lo que puede suponer entre dos y tres años más de esperanza de vida, según un estudio basado en 103.649 participantes.

Tras analizar durante diez años y medio la información sobre la dieta y las características genéticas de estas personas, los investigadores confirmaron que los que tenían una alimentación saludable -definida de cinco formas diferentes- presentaron menos riesgo de morir prematuramente.

Las cinco dietas saludables eran el Índice Alternativo de Alimentación Saludable-2010, la Dieta Mediterránea, el Índice de Dieta Saludable a Base de Plantas, los Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión y la Dieta para la Reducción del Riesgo de Diabetes (DRRD).

Los detalles del estudio -realizado por investigadores de la Facultad de Medicina

Tongji de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Huazhong, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zhejiang, de la Universidad Queen Mary de Londres y de la Universidad de Sydney (Australia)- se han publicado este viernes en la revista *Science Advances*.

El análisis observó que seguir una de las cinco dietas saludables mejora la esperanza de vida y reducía entre un 18 % y un 24 % las tasas de mortalidad por todas las causas en hombres y mujeres.

Aunque esta conclusión ya ha sido probada por investigaciones anteriores, la novedad de este estudio es que ofrece estimaciones del número de años de vida ganados durante esa década. Así, las personas de 45 años con las puntuaciones dietéticas más altas ganaron entre 1,9 y 3 años de vida en el caso de los hombres y entre 1,5 y 2,3 años las mujeres.

OPINIÓN EXPERTOS

Esther López García, catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid y miembro del Gru-

po de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología, explica que el estudio intenta responder a la pregunta clásica sobre si los estilos de vida, en particular la dieta, son capaces de modificar nuestra predisposición genética a ser más longevos.

En la misma línea, Fernando Rodríguez Artalejo, investigador de CIBERESP e IMDEA Food, apunta al SMC que aunque es bien sabido que seguir algunos tipos de dietas muy ricas en alimentos de origen vegetal se asociaban a menos mortalidad, la contribución de este trabajo es presentar los beneficios de estas dietas "en años de vida ganados".

Además, seguir una dieta mediterránea (comer bastantes frutas y verduras, cereales integrales frente a refinados, y consumir proteínas principalmente de origen vegetal, y minimizar el consumo de bebidas azucaradas y otros productos ricos en azúcar y/o sal) no aumenta la esperanza de vida en personas jóvenes de 45 años sino durante casi toda la vida, advierte el investigador español.

