



Alimentos en la promoción de la salud, cambios introducidos

## Impacto de la dieta mediterránea y del consumo de bebidas fermentadas en el bienestar subjetivo en diferentes contextos en España

*Impact of the Mediterranean diet and the consumption of fermented beverages on subjective well-being in different contexts in Spain*

José Antonio López Moreno<sup>1</sup>, Kora-Mareen Bühler<sup>2</sup>

<sup>1</sup>MIDELOY Research. EBT de la Universidad Complutense de Madrid. Madrid. <sup>2</sup>Departamento de Psicobiología y Metodología en Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Madrid

### Resumen

Se investigó la relación entre la dieta mediterránea, el consumo de bebidas fermentadas (cerveza y vino) y el bienestar subjetivo en España. Utilizando un estudio transversal con 2752 participantes, se evaluaron los patrones dietéticos y el bienestar emocional en contextos como el trabajo, el gimnasio y bares o restaurantes. Los resultados mostraron que el contexto tiene un impacto significativo en los hábitos dietéticos y el bienestar. Los participantes del gimnasio siguieron más la dieta mediterránea y reportaron menos emociones negativas en comparación a los de otros contextos. Los mapas de correlación indicaron que el consumo de cerveza se asociaba con una mayor ingesta de carne roja, mientras que el vino se relacionaba con un mayor consumo de pescado y mariscos. Además, el estudio encontró que los participantes que seguían la dieta mediterránea experimentaban mayores niveles de bienestar emocional, con menor frecuencia de emociones negativas, como la ansiedad y la ira, y mayores niveles de satisfacción con la vida, especialmente en contextos como el gimnasio. Estos hallazgos sugieren que las intervenciones de salud pública deberían considerar los factores contextuales para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar el bienestar emocional, resaltando la importancia de la dieta mediterránea en la salud y en la prevención de problemas psicológicos.

#### Palabras clave:

Dieta mediterránea.  
Bebidas fermentadas.  
Bienestar subjetivo.

### Abstract

The relationship between the Mediterranean diet, the consumption of fermented beverages (beer and wine), and subjective well-being in Spain was investigated. Using a cross-sectional study with 2,752 participants, dietary patterns and emotional well-being were evaluated in contexts such as work, the gym, and bars/restaurants. The results showed that context significantly impacts dietary habits and well-being. Participants at the gym adhered more to the Mediterranean diet and reported fewer negative emotions compared to other contexts. Correlation maps indicated that beer consumption was associated with a higher intake of red meat, while wine was related to a higher consumption of fish and seafood. Additionally, the study found that participants following the Mediterranean diet experienced higher levels of emotional well-being, with less frequent negative emotions such as anxiety and anger, and higher levels of life satisfaction, especially in contexts like the gym. These findings suggest that public health interventions should consider contextual factors to promote healthy eating habits and improve emotional well-being, highlighting the importance of the Mediterranean diet in health and the prevention of psychological problems.

#### Keywords:

Mediterranean diet.  
Fermented beverages.  
Subjective well-being.

*Conflictos de interés: los autores declaran que parte de la financiación para la realización de este estudio fue aportada por la Asociación de Cerveceros de España. Asimismo, los autores agradecen el trabajo, la financiación y la participación de la empresa de base tecnológica y transferencia de conocimiento universitario MIDELOY S. L. Research.*

*Inteligencia artificial: los autores declaran no haber usado inteligencia artificial (IA) ni ninguna herramienta que use IA para la redacción del artículo.*

López Moreno JA, Bühler KM. Impacto de la dieta mediterránea y del consumo de bebidas fermentadas en el bienestar subjetivo en diferentes contextos en España. *Nutr Hosp* 2024;41(N.º Extra 3):28-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.05453>

#### Correspondencia:

José Antonio López Moreno.  
MIDELOY Research.  
e-mail: [joan.systems.x@gmail.com](mailto:joan.systems.x@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

---

La dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos y aceite de oliva, y con un consumo moderado de vino, se ha asociado con múltiples beneficios para la salud, entre los que se incluyen la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (1,2). Investigaciones recientes también sugieren que esta dieta podría tener efectos protectores contra la depresión y la ansiedad (3,4). Además, el consumo moderado de bebidas fermentadas, particularmente de vino y más recientemente la cerveza, se ha vinculado con beneficios cardiovasculares y mejoras en la función cognitiva, aunque el impacto del consumo de cerveza es más controvertido (5,6).

## MÉTODOS

---

El estudio se basó en un diseño transversal con 2752 participantes de diversas ciudades de España, quienes completaron un cuestionario que evaluaba sus patrones dietéticos, consumo de cerveza y vino, medidas de bienestar y estados emocionales. Los contextos evaluados incluyeron el trabajo, el gimnasio y bares y restaurantes, y se controló la unidad social (solo, en pareja o en grupos de seis o más personas).

## RESULTADOS

---

Los resultados indicaron efectos contextuales significativos en los hábitos dietéticos y en el bienestar. Los participantes en el contexto del gimnasio mostraron patrones dietéticos más alineados con la dieta mediterránea y niveles más bajos de ira y ansiedad en comparación con los contextos de trabajo o bares/restaurantes. Aquellos consumidores de cerveza que se separaban del consumo moderado y no recomendado se asociaron con algunas elecciones dietéticas menos saludables y una percepción de salud inferior, a pesar de algunos beneficios sociales. Los consumidores de vino mostraron, de manera general, adherencia a la dieta mediterránea y una mayor satisfacción con la vida.

## ANÁLISIS DEL CONTEXTO Y LA UNIDAD SOCIAL

---

El análisis reveló que el contexto tiene un mayor impacto en los hábitos dietéticos y en las medidas de bienestar en comparación con la unidad social. Los participantes en el gimnasio tendían a consumir menos dulces, patatas, carne roja y procesada y más frutas, frutos secos y verduras. La satisfacción laboral fue mayor entre los participantes encuestados después del trabajo, mientras que los participantes en bares/restaurantes mostraron frecuencias más altas de emociones negativas, como el disgusto y el miedo.

## CONSUMO DE CERVEZA Y VINO

---

El estudio también examinó la relación entre el tipo de consumo de cerveza y vino y diversos resultados de salud y bienestar. Los consumidores de cerveza que se separaban del consumo moderado recomendado consumían más carne roja, carne procesada y café, y reportaron una mayor satisfacción con su vida social y tiempo libre, pero una menor satisfacción con su salud. Los consumidores de vino mostraron un mayor consumo de alimentos típicos de la dieta mediterránea y reportaron con mayor frecuencia emociones positivas como la sorpresa.

## MAPAS DE CORRELACIÓN

---

Los mapas de correlación revelaron asociaciones significativas entre los ítems de la dieta mediterránea y las bebidas fermentadas. El consumo de cerveza se correlacionó positivamente con la ingesta de carne roja, mientras que el consumo de vino se asoció con una mayor ingesta de pescado y mariscos. Además, se observó una correlación positiva entre el consumo de cerveza y vino, lo que sugiere que los individuos que consumen un tipo de bebida fermentada son propensos a consumir también el otro.

## DISCUSIÓN

---

El estudio destaca la importancia de considerar los factores contextuales y situacionales al evaluar los hábitos dietéticos y el bienestar emocional. Las intervenciones de salud pública deberían dirigirse a contextos específicos para promover estilos de vida más saludables. Los resultados refuerzan el papel de la dieta mediterránea en la mejora de la salud general y del bienestar, incluyendo la prevención de síntomas psicológicos como la depresión y la ansiedad.

## CONCLUSIONES

---

El estudio enfatiza la influencia significativa de los factores contextuales y de los patrones de consumo de cerveza y vino en los hábitos dietéticos, el bienestar y los estados emocionales. El contexto del gimnasio parece fomentar hábitos alimenticios más saludables y niveles más bajos de emociones negativas, mientras que los contextos de trabajo y bares/restaurantes están asociados con experiencias emocionales variadas. Estas conclusiones tienen importantes implicaciones para las intervenciones de salud pública destinadas a promover estilos de vida más saludables y mejorar el bienestar emocional.

## AGRADECIMIENTOS

---

Los autores agradecen el trabajo, financiación y participación de la empresa de base tecnológica y transferencia de conocimiento universitario MIDELOY SL Research.

## CONFLICTOS DE INTERÉS

---

Los autores declaran que parte de la financiación para la realización de este estudio fue aportada por la Asociación de Cerveceros de España - Cerveceros.org

## BIBLIOGRAFÍA

---

1. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013;368(14):1279-90. DOI: 10.1056/NEJMoa1200303
2. Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E, et al. Benefits of the Mediterranean diet: insights from the PREDIMED study. *Prog Cardiovasc Dis* 2015;58(1):50-60. DOI: 10.1016/j.pcad.2015.04.003
3. Sánchez-Villegas A, Delgado-Rodríguez M, Alonso A, Schlatter J, Lahortiga F, Majem LS, et al. Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression: The Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort. *Arch Gen Psychiatry* 2009;66(10):1090-8. DOI: 10.1001/archgenpsychiatry.2009.129
4. Jacka FN, O'Neil A, Opie R, Itsiopoulos C, Cotton S, Mohebbi M, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med* 2017;15:1-13. DOI: 10.1186/s12916-017-0791-y
5. Schütze M, Boeing H, Pischon T, Rehm J, Kehoe T, Gmel G, et al. Alcohol attributable burden of incidence of cancer in eight European countries based on results from prospective cohort study. *BMJ* 2011;342. DOI: 10.1136/bmj.d1584
6. Neumann JT, Freak-Poli R, Orchard SG, Wolfe R, Reid CM, Tonkin AM, et al. Alcohol consumption and risks of cardiovascular disease and all-cause mortality in healthy older adults. *Eur J Prev Cardiol* 2022;29(6). DOI: 10.1093/eurjpc/zwab177