Revisión científica

La SEN revisa las claves de cómo debe ser nuestra alimentación para un cerebro sano



La alimentación desempeña un **papel relevante en la prevención** de enfermedades neurológicas

- por sus **efectos directos**
- por su influencia en distintos **factores de riesgo.**

Para la salud cerebral **no solo importa qué comemos, sino también cómo y con quién**.

¿Qué alimentos son más beneficiosos para el cerebro?, ¿cuáles son los que menos?, ¿influye la hora a la que comemos?, o ¿si lo hacemos solos, en compañía o con el móvil?

18 de noviembre de 2026

La alimentación ayuda a prevenir enfermedades neurológicas

23%

de los ictus se atribuye a una dieta poco saludable; con otros nueve factores modificables suman el 90% (INTERSTROKE, 32 países)

45%

de las demencias podría prevenirse o retrasarse actuando sobre 14 factores (The Lancet)

Qué comer para un cerebro sano: LA DIETA MEDITERRÁNEA

Verde, mas evidencia. Amarillo, menos evidencia.

Ictus

−12%

de riesgo con mayor adherencia (20 cohortes)

Alzheimer y demencias

−30%

de Alzheimer; −11% de demencia y −18% de deterioro cognitive(23 estudios)

Parkinson

−10% a −25%

según el meta-análisis

Esclerosis múltiple

−14%

por punto de adherencia (1 cohorte)

Migraña

↓ frecuencia

menor frecuencia y discapacidad en estudios observacionales

Estudio PREDIMED

Mejor memoria

-30% de riesgo vascular

con dieta mediterránea + frutos secos o aceite

Fuente: Meta-análisis de 23 estudios (PubMed 39797935, 2025); Győrffy, GeroScience 2025; meta-análisis de 12 estudios sobre Parkinson y Zuliani, Nutrition 2026; Mult Scler 2025; Behrouz, Brain Behav 2025; Valls-Pedret, JAMA Intern Med 2015; Barnes, NEJM 2023.

Qué comer para un cerebro sano: Cada alimento por separado parece aportar menos que el conjunto de la dieta mediterránea y sus beneficios aislados son más difíciles de comprobar

Alimento	Qué muestran los estudios
Frutas y verduras	Ictus: −10% de riesgo con más fruta y −8% con más verdura (revisión de 122 meta-análisis)
Pescado	Mayor consumo: −18% de deterioro cognitivo, −18% de demencia y −20% de Alzheimer (35 estudios observacionales). Los suplementos de omega-3 no reproducen ese beneficio.
Legumbres y frutos secos	Parkinson: 29% menos de probabilidad de enfermar con mayor consumo conjunto (29 cohortes)
Aceite de oliva virgen extra	≥7 g/día: −28% de muerte por demencia (92.383 adultos). En PREDIMED, mejor cognición con aceite o frutos secos.
Café y té	2-3 tazas de café con cafeína o 1-2 de té: menor riesgo de demencia en 131.821 adultos. También menos Parkinson (~3 tazas/día).
Cereales integrales	Fibra y control de glucosa y colesterol: beneficio sobre todo indirecto.

Fuente: Godos, Aging Clin Exp Res 2024; Guo, BMC Med 2022; Akhlaghi, Nutr Rev 2026; Tessier, JAMA Netw Open 2024; Valls-Pedret, JAMA Intern Med 2015; Zhang, JAMA 2026; Devore, Ann Neurol 2012; Sala-Vila, AJCN 2020.

Qué no comer para un cerebro sano: sobre todo ultraprocesados y alcohol

Rojo, mas evidencia. Amarillo, menos evidencia

Ultraprocesados

Más consumo: +56% de riesgo de Parkinson; +17% de deterioro cognitivo; +15% de esclerosis múltiple. Un 40% más de probabilidades de tener lesiones cerebrales vasculares.

Alcohol

Aumento de riesgo de demencia, de ictus y su consumo elevado y prolongado provoca daños en el cerebro y los nervios periféricos,

Sal

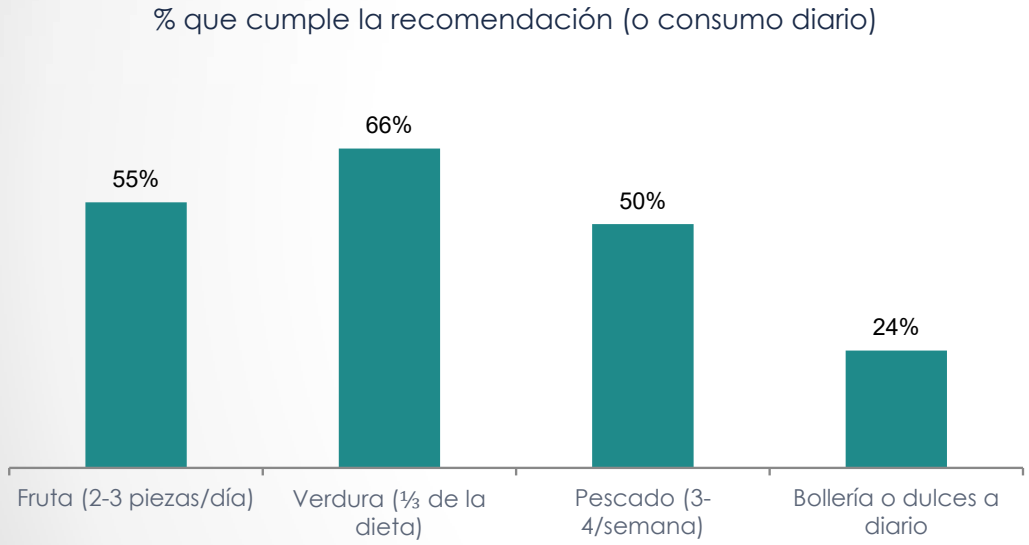
La sal baja en sodio redujo el ictus un 14%. El efecto es sobre todo indirecto, vía hipertensión.

Carne procesada y roja

Ictus: +17% de riesgo con más carne procesada y +12% con carne roja.

Fuente: Meta-análisis de ultraprocesados (28 estudios); Guo, BMC Med 2022; Topiwala, BMJ Evid Based Med 2026; Neal, NEJM 2021 (SSaSS)

Los hábitos alimentarios en España: nos creemos «saludables», pero muchos no cumplen las recomendaciones



79%

piensa que su alimentación es al menos moderadamente saludable

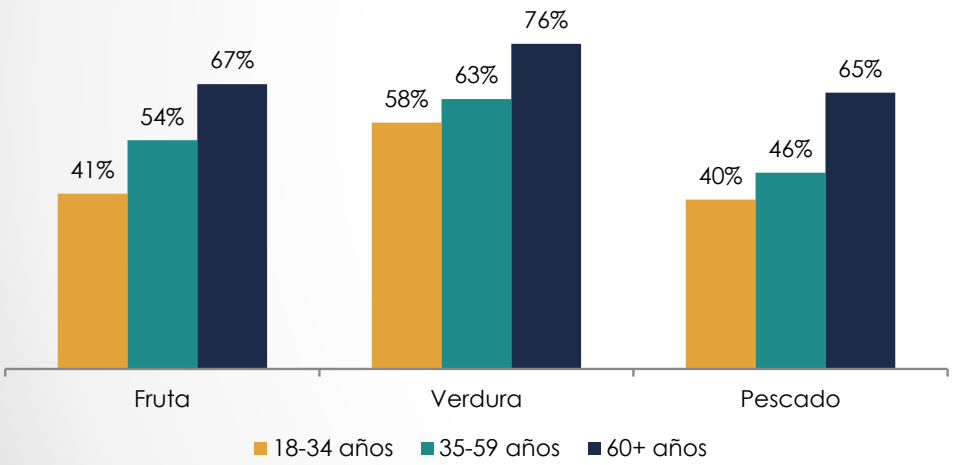
96%

considera que la dieta mediterránea es saludable para el cerebro

Fuente: Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española de la SEN

Los hábitos alimentarios en España: nos creemos «saludables», pero muchos no cumplen las recomendaciones

% que cumple la recomendación



- Los adultos de entre 18 y 34 años son quienes menos siguen las recomendaciones alimentarias.
- El 57% de los jóvenes toma bollería o dulces varias veces por semana o a diario; entre los 60+, solo el 41%.
- Las mujeres comen más verdura que los hombres (71% frente a 60%).
- Entre los 60+, el 13,6% bebe alcohol a diario; entre los jóvenes, el 0,5%.
- Un 24% de los españoles cree que beber ocasionalmente es saludable para el cerebro.

Fuente: Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española de la SEN

Los horarios y quién cocina también influyen en la salud cerebral

Cenar antes y no ayunar

+28%

de riesgo cerebrovascular al cenar tras las 21:00 frente a antes de las 20:00

- Dejar al menos un par de horas entre la cena y la cama.
- Horarios regulares; no ayunar sobre todo si se padece migraña, epilepsia, esclerosis múltiple….

Cocinar se asocia a un menor riesgo de demencia

Hombres

-23%

de riesgo de demencia

Mujeres

-27%

de riesgo de demencia

Fuente: Palomar-Cros, Nat Commun 2023 (n=103.389); *Journal of Epidemiology & Community Health* (2026), DOI 10.1136/jech-2025-225139. Cohorte JAGES, 10.978 participantes, 6 años de seguimiento.

La compañía y las distracciones durante las comidas también influyen en la salud cerebral

+232%
alegría al cocinar acompañado frente a solo

−32%
alegría cuando se usa el móvil; el móvil no sustituye la compañía y suma estrés (+1,57)

×4
mayor impacto negativo de las pantallas en jóvenes (19-35) que en mayores de 51

47% / 53%
de las comidas entre semana / en fin de semana se hacen con el móvil

Comer y cocinar acompañado. Sin pantallas ni móviles.

El mayor bienestar se alcanza con la combinación de comida casera, acompañado y sin pantallas.

Meta-análisis de 50 estudios: comer distraído aumenta la ingesta.

Fuente: Estudio "La ciencia de lo que se cuece en la cocina" de SEN, URJC y CIBEROBN para IKEA

Recomendaciones de la SEN para un cerebro sano

1 Patrón mediterráneo

Fruta, verdura, legumbres, pescado y aceite de oliva virgen como base.

2 Menos ultraprocesados

Cocinar con producto fresco siempre que se pueda.

3 Cero alcohol

No hay evidencia de un consumo de alcohol protector para el cerebro.

4 Cenar antes

Al menos un par de horas antes de acostarse, con horarios regulares.

5 Comer acompañado

Convertir la mesa en un momento de conversación.

6 Mesa sin pantallas

Móviles fuera de la mesa y de la cocina.

7 Cocina

Aprende a cocinar y a preparar nuevas recetas