Para la salud cerebral no solo importa qué comemos, sino también cómo y con quién: la SEN revisa las claves de cómo debe ser nuestra alimentación para un cerebro sano

- **Para cuidar el cerebro, la dieta mediterránea es el patrón alimentario con mayor respaldo científico.**

- **El consumo de ultraprocesados y alcohol, así como cenar tarde, se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar determinadas enfermedades neurológicas.**

- **Cocinar y comer en compañía y, sobre todo, alejados de pantallas y móviles es también beneficioso para nuestro cerebro.**

18 de noviembre de 2026.— La alimentación es quizás uno de los hábitos que con mayor facilidad podemos modificar para cuidar nuestra salud cerebral, pero no se trata únicamente de elegir unos alimentos u otros: el conjunto de la dieta, los horarios a los que realizamos las comidas y la forma en la que comemos también influye. Así lo destaca la Sociedad Española de Neurología (SEN) que, durante la celebración de su Reunión Anual, ha presentado una revisión de la evidencia científica existente sobre alimentación y la salud cerebral.

La evidencia científica muestra que la alimentación desempeña un papel relevante en la prevención de enfermedades neurológicas, tanto por sus efectos directos como por su influencia en distintos factores de riesgo. En el caso de la demencia, una Comisión internacional de The Lancet estimó que actuar sobre 14 factores de riesgo modificables —entre ellos, la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, el consumo excesivo de alcohol y el colesterol— podría prevenir o retrasar hasta el 45% de los casos. En el ictus, el estudio internacional INTERSTROKE identificó diez factores de riesgo modificables que, en conjunto, se asocian a alrededor del 90% del riesgo de sufrir esta enfermedad cerebrovascular. Entre ellos figuran la hipertensión arterial, el colesterol, la diabetes, la obesidad y, en concreto, a la dieta poco saludable, a la que solo a ella se puede atribuir el 23% de los casos de ictus.

Qué comer para un cerebro sano: lo importante es el patrón completo

Entre las distintas opciones alimentarias que han sido estudiadas, la dieta mediterránea es la que cuenta con mayor respaldo científico en el ámbito de la salud cerebral. Los meta-análisis realizados asocian una mayor adherencia a la dieta mediterránea con al menos un 12% menos de riesgo de ictus y hasta un 30% menos de riesgo de enfermedad de Alzheimer.

En España, el estudio PREDIMED también aportó evidencia sobre los beneficios vasculares de la dieta mediterránea. Este estudio, en el que participaron más de 7.000 personas con alto riesgo vascular, mostró que seguir una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos reducía aproximadamente un 30% el riesgo de sufrir una enfermedad vascular como infarto de miocardio o ictus,

entre otras, y que beneficia la función cognitiva frente a una dieta de control baja en grasa.

"La evidencia científica disponible respalda que lo importante es cuidar el conjunto de la alimentación, más que confiar en los beneficios de un alimento concreto. Porque la gran mayoría de los estudios que han relacionado el consumo de ciertos alimentos con la reducción del riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas son observacionales, es decir, permiten identificar asociaciones, pero no demostrar por sí solos que pueden reducir el riesgo", explica el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. *"En todo caso, y aun teniendo en cuenta que no existen alimentos milagrosos ni superalimentos, las investigaciones más recientes parecen apuntar a que podrían existir también beneficios particulares en el consumo de frutas y verduras, pescado, aceite de oliva virgen extra, legumbres y frutos secos, así como el café y té".*

El consumo de ultraprocesados y alcohol: hábitos que conviene evitar para un cerebro sano

Pero aunque no se pueda afirmar con rotundidad de que el consumo de un alimento concreto reduzca por sí solo el riesgo de desarrollar una enfermedad neurológica, sí hay evidencia sobre que ciertos alimentos aumentan el riesgo. Es el caso de los ultraprocesados: el ultimo meta-análisis realizado, con más de 28 estudios, encontró que un consumo elevado de ultraprocesados se asociaba con un 56% más de riesgo de enfermedad de Parkinson, un 17% más de riesgo de deterioro cognitivo y un 15% más de riesgo de esclerosis múltiple. Y un también reciente estudio canadiense, realizado entre casi 9.000 personas concluyó que quienes consumían más ultraprocesados presentaban un 40% más de probabilidades de tener lesiones cerebrales vasculares.

Respecto al consumo de alcohol, este se ha relacionado con un aumento de riesgo de demencia, de ictus y su consumo elevado y prolongado provoca daños en el cerebro y los nervios periféricos, con consecuencias sobre la memoria, la capacidad cognitiva y el equilibrio, entre otros.

Por otra parte, la carne procesada y roja se ha relacionado con un aumento del riesgo de ictus y el consumo excesivo de sal con deterioro cognitivo y con un aumento del riesgo de ictus, principalmente por su efecto sobre la presión arterial. En un ensayo realizado en China con más de 20.000 personas, la sustitución de la sal habitual por otra con menos sodio y más potasio redujo un 14% la tasa de ictus.

Lo que sabemos y lo que hacemos: los hábitos alimentarios en España

Pese a la evidencia sobre la importancia de la alimentación, los resultados obtenido por un estudio realizado por la SEN sobre los hábitos cerebrosaludabes en la población española muestran que todavía existe una distancia entre lo que la población entiende como saludable y los hábitos que lleva a cabo. Según esta encuesta, realizada a más de 1.000 personas, el 96% considera que la dieta mediterránea es saludable para el cerebro y el 79% cree que su propia alimentación es al menos moderadamente saludable. Sin embargo, el 45% de los encuestados toma menos de dos piezas de fruta al día, el 35% apenas toma verduras y el 50% come pescado menos de tres veces por semana. Y, un 24% consume bollería o dulces a diario.

Los adultos de entre 18 y 34 años son quienes menos siguen las recomendaciones alimentarias: solo el 41% cumple la relativa al consumo de fruta, frente al 67% de los mayores de 60 años; en el caso de las verduras, los porcentajes son del 58% y el 76%, respectivamente; y en el del pescado, del 40% y el 65%.

"Por otra parte, el 11% de los encuestados asegura beber alcohol a diario o casi a diario, mientras que el 24% considera que beberlo ocasionalmente es saludable para el cerebro, una idea que la evidencia científica actual no respalda", comenta el Dr. Javier Camiña.

La hora de comer también influye en la salud cerebral

Los horarios, la compañía y las distracciones durante las comidas son otros aspectos que empiezan a recibir atención científica a la hora de estudiar la relación entre alimentación y cerebro. Por ejemplo, un reciente estudio realizado en Francia con más de 100.000 personas estimó que cenar después de las 21 horas se asocia a un 28% más de riesgo de enfermedad cerebrovascular frente a cenar antes de las 20 horas.

"Y para el cerebro también importa la forma en la que comemos. A principios de este año presentamos un informe que elaboramos junto con la Universidad Rey Juan Carlos y el CIBEROBN, con la colaboración de IKEA, para analizar la relación entre la experiencia de comer, la compañía y el uso de pantallas. Y, entre sus resultados, comprobamos que cocinar acompañado se asociaba a una mayor sensación de alegría, algo que es tremendamente beneficioso para la salud cerebral. Por el contrario, el uso del móvil reducía un 32% la alegría asociada a la experiencia de cocinar y comer con el teléfono generaba una respuesta emocional más negativa que hacerlo solo. Y, a pesar de esto, según este mismo estudio, en España, el móvil está presente en el 47% de las comidas entre semana y en el 53% de las del fin de semana", destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. *"Además, comer distraídos también puede influir en nuestros hábitos alimentarios. Un reciente meta-análisis comprobó que prestar atención a otros estímulos durante la comida se asocia con una mayor ingesta, es decir, que las distracciones pueden alterar la forma en que regulamos cuánto comemos".*

Por otra parte también se ha demostrado que cocinar es beneficioso para la salud cognitiva: Un estudio japonés realizado entre más de 10.000 personas mayores de 65 años concluyó que quienes preparaban comida desde cero al menos una vez por semana presentaban un riesgo de demencia un 23% menor en los hombres y un 27% menor en las mujeres.

Recomendaciones de la SEN para un cerebro sano

- Seguir un patrón mediterráneo completo, con fruta, verdura, legumbres, pescado y aceite de oliva virgen extra como base.
- Reducir los ultraprocesados y cocinar en casa con productos frescos siempre que sea posible.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Cenar al menos un par de horas antes de acostarse, con horarios regulares.
- Comer y cocinar acompañado siempre que se pueda.
- Dejar el móvil fuera de la mesa y de la cocina.
- Aprender a cocinar y preparar nuevas recetas.

Ana Pérez Menéndez
Sociedad Española de Neurología
Departamento de Prensa
Email: prensa@sen.org.es
Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)
Mov: +34 647953790
Fax: +34 91 314 84 54