

Una dieta rica en fibra, fruta, lácteos y cafeína podría proteger contra el tinnitus

Modificar tu dieta podría ayudarte a evitar los acúfenos o zumbido en los oídos. Un metaanálisis publicado en la revista de acceso abierto *BMJ Open* apunta que el aumento del consumo de frutas, fibra dietética, productos lácteos y cafeína podría estar asociado con un menor riesgo, aunque los hallazgos deben interpretarse con cautela.

SINC

19/3/2025 13:50 CEST



El tinnitus o acúfeno es la percepción de sonido (similar a un zumbido o un pitido) cuando no hay una fuente externa. / Freepik

El aumento del consumo de frutas, fibra dietética, productos lácteos y cafeína podría estar asociado con un menor riesgo de **tinnitus**, es decir, **zumbido en los oídos**, según sugiere un metaanálisis publicado en la revista de acceso abierto *BMJ Open*.

Hay razones para pensar en la posibilidad de

la existencia de efectos protectores de estas dietas sobre los vasos sanguíneos y los nervios

Los investigadores, del Hospital de Chengdu de China, enfatizan que sus hallazgos **no pueden establecer una relación directa o causal** y deben interpretarse con precaución.

No obstante, añaden que hay razones para pensar en la posibilidad de la existencia de **efectos protectores de estas dietas** sobre los vasos sanguíneos y los nervios, así como sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que supone un factor de protección contra los acúfenos.

Alrededor de 14 % de afectados en el mundo

El tinnitus o **acúfeno** es la percepción de sonido (similar a un zumbido o un pitido) cuando no hay una fuente externa. Los datos sugieren que afecta a alrededor del 14 % de los adultos en todo el mundo y está asociado con **depresión, ansiedad, estrés** y, en casos graves, suicidio. No existe una cura, pero tratamientos como el asesoramiento, la terapia conductual, los medicamentos y los audífonos pueden ayudar a reducir los síntomas.

Afecta a alrededor del 14 % de los adultos en todo el mundo y está asociado con depresión, ansiedad y estrés

La dieta también puede tener un impacto significativo en esta condición. Se cree que consumir nutrientes de alta calidad puede tener un efecto positivo en la audición al mejorar el flujo sanguíneo hacia el oído interno y reducir el daño oxidativo y la inflamación.

Estudios anteriores muestran resultados contradictorios y aún no se sabe con certeza qué alimentos específicos empeoran o alivian los síntomas. Para explorar esta hipótesis más a fondo, los investigadores revisaron bases de datos en busca de estudios que relacionaran el tinnitus y la dieta en adultos publicados hasta mayo de 2024.

Ocho estudios observacionales

Encontraron ocho estudios observacionales que involucraron a 301 533 personas y evaluaron 15 factores dietéticos: carbohidratos, cafeína, huevos, frutas, fibras, grasas, carne, proteínas, azúcar, pescado, verduras y lácteos.

Los hallazgos combinados revelaron que el aumento en el consumo de frutas, fibra dietética, productos lácteos y cafeína está asociado con una reducción en la ocurrencia de tinnitus.

Los científicos concluyen con la necesidad de realizar estudios a gran escala adicionales

Según el análisis, supone una **reducción del del 35 % para el consumo de frutas**, 9 % para la fibra dietética, 17 % para los productos lácteos y 10 % para la ingesta de cafeína. Eso sí, los autores señalan que la asociación entre la ingesta de cafeína y el tinnitus sigue siendo controvertida.

Los científicos concluyen con la **necesidad de realizar estudios a gran escala** adicionales "para complementar y verificar la relación entre la ingesta dietética y el tinnitus".

Referencia:

Mengni Zhang et al.: 'Association of 15 common dietary factors with tinnitus: a systematic review and meta-analysis of observational studies'. *BMJ Open* 2025

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

TINNITUS | ACÚFENO | ZUMBIDO | OÍDO | DIETA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)