



Dossier de Prensa

Centro de Información Cerveza y Salud

Apartado de Correos 61.210
28080 Madrid
Tel. 91 383 30 32
www.cervezaysalud.com
info@cervezaysalud.com

Índice

La cerveza, presente en nuestra dieta desde la antigüedad	3
Investigación científica sobre cerveza y nutrición	4
Composición nutricional de la cerveza.....	6
Propiedades antioxidantes de la cerveza	7
Otras cualidades nutricionales de la cerveza	8
¿Engorda la cerveza? La caída de un falso mito.....	9
Ingredientes de la cerveza	10
Cerveza sin alcohol: sus propiedades	11
Cerveza y deporte	12
Centro de Información Cerveza y Salud	13
Estudios científicos publicados.....	14

La cerveza, presente en nuestra dieta desde la antigüedad

Desde su origen hace miles de años, la cerveza ha formado parte de la dieta de las civilizaciones clásicas y ha estado muy vinculada a diferentes fines terapéuticos.

Las primeras referencias históricas, hace más de 6.000 años, demuestran que la cerveza, una bebida obtenida por la fermentación de los granos de cereal, era consumida por los sumerios con el objetivo de evitar enfermedades infecciosas que se adquirirían al beber agua no higienizada.

Siglos más tarde, los egipcios convirtieron la cerveza, denominada *heneket*, en la bebida nacional. Se elaboraba con cebada y trigo, era más espesa que la actual, algo turbia y con impurezas. Sirvió también como pago de raciones y como ingrediente de medicinas.

Los egipcios la extendieron por los países vecinos y especialmente por la cuenca mediterránea. Precisamente en España se han encontrado los restos arqueológicos de la que se cerveza más antigua de Europa en la cueva de Can Sadurní, en Begues (Barcelona). Sólo dos años antes se habían descubierto restos de cerveza en piezas de cerámica campaniforme de mediados del III milenio antes de Cristo en unos yacimientos en el valle de Ambrona en Soria.

El origen de la cerveza tampoco ha escapado de la leyenda y la mitología e incluso para algunas civilizaciones su origen no era terrenal sino divino. Así los egipcios atribuían la invención de la cerveza al dios Osiris y Dionisos, el dios griego del vino convertido en Baco para los romanos, lo había sido antes de la cerveza para los tracios.

El primer historiador, el griego Herodoto, siguiendo las prácticas medicinales de los egipcios, destacó las propiedades de esta bebida al asegurar que era muy apropiada para los dolores estomacales y para la picadura de escorpión. Además, relata que las mujeres egipcias, muy preocupadas por su belleza y grandes expertas en cosmética, utilizaban la espuma de la cerveza para ungirse y conservar el frescor natural de la piel, algo que descubrieron también las mujeres que habitaban en la Hispania romana de hace 2.000 años como describió Plinio el Viejo: "quorum spuma cutem feminarum in facie nutrit".

Tanto los griegos -que la llamaban *zythos*- como los romanos -que la denominaban *cerevisia*, de Ceres, diosa griega de la agricultura- continuaron utilizando la cerveza en todos sus imperios. Hipócrates, padre de la medicina, alabó esta bebida asociándola con importantes beneficios saludables: "la cerveza es un calmante suave que apaga la sed, facilita la dicción, fortalece el corazón y las encías".

Galos y germanos perfeccionaron la técnica de fabricación original con métodos similares a los actuales. En la Edad Media, los monjes -que tuvieron el monopolio de la cultura y la ciencia- se dedicaron no sólo a la fabricación de la *cerevisia monacorum* en sus monasterios y abadías, sino que mejoraron las técnicas de

Dossier de Prensa

elaboración y obtuvieron nuevas variedades desconocidas hasta entonces. Como botánicos destacados, los religiosos fueron posiblemente quienes introdujeron el lúpulo como nuevo ingrediente, marcando el paso de la cerveza antigua a la moderna asegurando así su conservación durante más tiempo.

Desde la antigüedad, el lúpulo se ha empleado en la medicina tradicional para tratar distintas dolencias y enfermedades por su acción antibacteriana - desinfectaba el agua con la que se hacía la cerveza-, su actividad antiinflamatoria y sus propiedades sedantes y diuréticas.

Durante esta época, la cerveza era considerada como complemento alimenticio para peregrinos y enfermos recogidos en albergues y hospitales. En situaciones en las que la seguridad microbiológica del agua no estaba garantizada, el consumo de cerveza permitía una hidratación y alimentación más seguras.

En el siglo XVI, con la llegada del reinado de Carlos V, gran impulsor de esta bebida, creció su popularidad en nuestro país. En 1516, se redactaba la primera ley para la cerveza y, parece ser, la primera regulación legal de un alimento, la denominada "ley de la pureza" que establecía que sólo podían utilizarse como ingredientes en su elaboración agua, malta de cebada y lúpulo, instaurando así un marco de elaboración que ha perdurado hasta el día de hoy.

Investigación científica sobre cerveza y nutrición

El interés científico por conocer las propiedades del consumo moderado de bebidas alcohólicas surgió en EEUU a finales de los años 50. Existía en ese momento información sobre las consecuencias del consumo excesivo de alcohol, pero eran muy pocas las investigaciones que analizaban la influencia sobre la salud del consumo moderado.

A finales de la década de los años setenta, el Dr. Ancel Keys, investigador norteamericano conocido por su contribución al estudio del efecto de la dieta sobre las enfermedades cardiovasculares, acuñó el concepto Dieta Mediterránea al demostrar los beneficios del perfil alimentario de los países de la cuenca mediterránea, basado en el consumo de cereales y sus derivados -pan y pasta-, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo del aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, aves de corral, productos lácteos y huevos; y el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas; todo ello sin olvidar otro de los rasgos que definen la Dieta Mediterránea como es el consumo moderado de bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra) acompañando las comidas.

Desde esa fecha hasta la actualidad, se ha demostrado que la Dieta Mediterránea es quizás el modelo alimentario más saludable del planeta, hecho corroborado por numerosos estudios epidemiológicos y experimentales de nutrición que muestran que los países del Mediterráneo gozan de tasas de morbilidad por enfermedades crónicas más bajas y esperanza de vida más elevada.

La expresión Dieta Mediterránea engloba no solo la alimentación de una zona geográfica, sino un estilo de vida: las relaciones sociales que giran alrededor del hecho alimentario, el ritmo de las comidas, la forma de preparación y consumo, las formas y horarios de trabajo, el uso del tiempo de ocio, la práctica de una vida activa. En definitiva, una filosofía de vida que define la cultura y los patrones mediterráneos, muy lejanos de los países del Norte de Europa. En España estas bebidas forman parte de nuestras tradiciones, costumbres y gastronomía y son las protagonistas de un rito tan arraigado como es el "tapeo" que invita al encuentro social con familiares y amigos.

La clave es el consumo moderado

El consumo moderado de bebidas fermentadas puede formar parte de una alimentación saludable como la Dieta Mediterránea actual, por las propiedades que les confieren su baja graduación y las materias primas con las que están elaboradas.

Por este motivo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable –principal referencia en materia nutricional de nuestro país- las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava o sidra) de forma opcional y moderada.

No hay que olvidar, sin embargo, que los efectos beneficiosos de estas bebidas se observan únicamente cuando el consumo es moderado y responsable por parte de adultos sanos en el marco de una alimentación sana y equilibrada. Si se está tomando fármacos, si se va a conducir o en el caso de las mujeres embarazadas, el consumo de alcohol debe ser nulo.



Según diferentes instituciones internacionales, el **consumo moderado** de cerveza no debe superar los 30g/día para los varones (tres cañas de cerveza) y los 20g/día para las mujeres (dos cañas de cerveza) y es preferible consumirla acompañada de alimentos sólidos, hecho que entre la población española se ha convertido en una buena costumbre. Hay que tener en cuenta también que no todas las personas reaccionan igual ante el alcohol, ya que influyen factores como el peso, el sexo, la raza y la frecuencia con que se bebe.

Ingredientes de la cerveza

▣ Agua

El agua es un elemento primordial en la fabricación de la cerveza. Para elaborar cerveza se usa agua pura, potable, estéril, libre de sabores y olores extraños. Según su composición, tiene gran influencia en las características organolépticas de la cerveza. De forma natural, el agua contiene una serie de sales que influyen de forma definitiva en la calidad de la cerveza. Los minerales más importantes, a la hora de elaborar la cerveza, son el calcio, (influye en la turbiedad y el color), los sulfatos (influyen en el amargor) y los cloruros (afectan a la textura de la bebida).

▣ Cebada

En España, la cebada cervecera por excelencia es la denominada de "dos carreras", cuyo grano es rico en extracto, bajo en proteínas y con mejor predisposición para el malteado que otras variedades. La cebada uniformemente germinada y delicadamente tostada debe rendir una malta con alto poder enzimático para degradar el almidón y demás tejidos de sostén y garantizar la ausencia de materia que pueda afectar al aroma, sabor o color.

La calidad de la cebada empleada en la obtención de la malta ejerce un gran papel en la elaboración de la cerveza. Por ello se seleccionan estrictamente aquellas variedades de mejores cualidades cerveceras.

▣ Lúpulo

Planta trepadora del género cannabinaceas originaria del Japón. El lúpulo se emplea para aromatizar la cerveza y obtener el característico sabor amargo de la bebida. El lúpulo, además de contribuir a la estabilidad de la espuma, aromatiza y tiene propiedades antisépticas. Las cervezas lupuladas son más resistentes al deterioro microbiológico.

Composición nutricional de la cerveza

La cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica (4°-5°), con unas características específicas en su composición que la diferencian del resto de bebidas y le confieren un especial interés nutritivo. Elaborada a partir de ingredientes naturales -agua, cebada malteada y lúpulo-, tiene un bajo contenido calórico (45 kcal/100 ml) y diversos nutrientes como vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio, magnesio, calcio y poco sodio).

La cerveza posee más de 2.000 componentes que proceden de ingredientes como el lúpulo y la cáscara de cebada o que son consecuencia del proceso de fermentación de estas materias primas. Su composición nutricional ha generado un creciente interés por estudiar la relación de su consumo moderado con la salud. En concreto, en los últimos 25 años se han publicado numerosas investigaciones científicas que confirman su actividad antioxidante y, por tanto, sus beneficios sobre las enfermedades cardiovasculares, la salud ósea, la mejora del sistema inmune y su efecto quimiopreventivo sobre ciertos tipos de cáncer, preferiblemente cuando se consume en compañía de alimentos y en el marco de una alimentación sana y equilibrada como es el caso de la Dieta Mediterránea.

❑ Vitaminas

La cerveza contiene **vitaminas** del grupo B: tiamina, riboflavina, ácido pantoténico, piridoxina, niacina y en mayor medida ácido fólico. Su óptima biodisponibilidad, es decir, su facilidad de absorción, hace que sea una fuente interesante de folatos a la dieta. (Varela Morerías et al). El ácido fólico es una vitamina esencial para el sistema nervioso y la regeneración de las células, que ayuda también a regular los niveles de homocisteína, factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares. Asimismo, los folatos disminuyen el riesgo de malformaciones en la médula espinal y previenen gran parte de los defectos del tubo neural (DTN) en el nacimiento.

❑ Fibra soluble

Otro de los nutrientes de la cerveza es la **fibra soluble**. Diversas investigaciones han demostrado que consumir fibra ayuda a evitar el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia. El consumo moderado de cerveza ayuda a cubrir los requerimientos de fibra soluble, siendo la bebida de mayor aporte de este nutriente a nuestra dieta (Saura C).

❑ Minerales

La cerveza posee **minerales** como silicio (Bellia et al., 1994), magnesio, fósforo y potasio, mientras su contenido en sodio es muy bajo. El silicio supone un elemento esencial en los procesos de calcificación ya que no sólo inhibe la pérdida de hueso, sino que incrementa la densidad ósea promoviendo la formación de colágeno. El consumo de cerveza podría tener un efecto positivo sobre la osteoporosis ya que

favorece una mayor masa ósea debido a su contenido en silicio y flavonoides con efecto estrogénico (Powell et al.), (Pedrera JD et al). En concreto, el lúpulo de la cerveza es una fuente de fitoestrógenos, que están asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia. El silicio de la cerveza, según diversas investigaciones, ha demostrado también que disminuye algunos de los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer (3) (González MJ; Meseguer I).

Por otro lado, la cerveza es una bebida con muy bajo contenido en sodio. Comparativamente hablando, el contenido en sodio de la cerveza es similar al promedio del agua potable y una 15 veces inferior al de la leche. Estos valores hacen que la ingesta de cerveza pueda ser una opción en la confección de dietas hiposódicas.

▣ **Polifenoles**

El consumo de cerveza también aporta a la dieta polifenoles que, como antioxidantes naturales, participan potencialmente en la protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo.

▣ **Maltodextrinas**

Entre los componentes de la cerveza destacan igualmente las maltodextrinas naturales, carbohidratos complejos de absorción lenta, que se metabolizan liberando progresivamente unidades de glucosa. En nutrición deportiva, las maltodextrinas facilitan una adecuada hidratación en competiciones de larga duración. Este hecho sugiere que la cerveza pueda considerarse como bebida apta para ser consumida, siempre de forma moderada, por los deportistas después de la práctica deportiva (Piendl, 1990) (Castillo et al, 2008).

Cerveza y Salud Cardiovascular

Si bien es sabido que el consumo abusivo de alcohol puede tener efectos nocivos sobre la salud y puede originar un gran número de problemas sociales y laborales, cada día se dispone de nuevas evidencias científicas sobre los efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas fermentadas sobre la salud cardiovascular. Según la Asociación Americana de Cardiología (AAC), los bebedores moderados de alcohol tienen un menor riesgo cardiovascular que los sujetos abstemios (Mukamal K et al).

Desde los trabajos realizados por el Dr. Keys, numerosos investigadores han ratificado que el consumo moderado de bebidas con contenido alcohólico mejora la salud cardiovascular. Y aunque en principio los efectos positivos parecían observarse en todas las bebidas con contenido alcohólico, en los últimos años ha surgido una nueva línea de investigación que apunta que las bebidas fermentadas – cerveza y vino- podrían tener beneficios adicionales sobre la salud cardiovascular, por su contenido en antioxidantes naturales (Di Castelnuovo et al).

Por esta razón, los especialistas han empezado a diferenciar entre las bebidas destiladas de alta graduación y las bebidas fermentadas, que además de tener un bajo contenido alcohólico mantienen inalterados las propiedades de sus ingredientes naturales.

En el caso de la cerveza, diversas investigaciones han demostrado que su consumo moderado tiene efectos antiinflamatorios, puede aumentar de forma significativa los niveles de colesterol HDL y participa en la protección del organismo frente a enfermedades cardiovasculares (Bobak M et al).

Cerveza y Salud Ósea

Muchas investigaciones han documentado que el consumo excesivo de alcohol tiene un impacto negativo sobre la salud ósea. Sin embargo, estudios científicos recientes han sugerido que la ingesta moderada de bebidas con bajo contenido alcohólico está relacionada con un efecto beneficioso sobre la salud de los huesos. Además, en el caso de la cerveza, influyen otros factores como son la presencia de silicio -que promueve la densidad ósea y evita la pérdida de hueso- y fitoestrógenos, que están asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia y la prevención de la osteoporosis (Powell J, Jugdaohsingh R et al).

Cerveza y Sistema Inmune

Si bien es sabido que el consumo de alcohol excesivo deprime el sistema inmune, diversos estudios confirman que la cerveza, consumida de forma moderada por adultos sanos, puede mejorar la respuesta inmune contra los agentes responsables del desarrollo de enfermedades infecciosas (Marcos A, Romeo J).

Cerveza y Oncología

Aunque el consumo de alcohol es uno de los factores de riesgo en la aparición de diversos tipos de cáncer, algunos polifenoles presentes en los alimentos han demostrado tener cierta actividad antioxidante.

Uno de los polifenoles más destacados de la cerveza es el xanthohumol, presente en el lúpulo. Este antioxidante, que posee una de las catequinas más activas en la inhibición y prevención de la carcinogénesis, ha demostrado en diversas investigaciones científicas "in Vitro" y en animales de experimentación, desarrollar una actividad quimiopreventiva frente a ciertos tipos de cáncer (Gerhausser C et al).

Cerveza y deporte

El consumo moderado de cerveza, por su composición (agua, cebada y lúpulo), las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido alcohólico (4-5°), puede favorecer una rápida y efectiva rehidratación y evitar dolores musculares. De ahí que la cerveza, siempre en cantidades moderadas, tanto si es con alcohol como en su variedad sin, pueda incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas. (Castillo et al, 2008)

¿Engorda la cerveza? La caída de un falso mito

Con relación a las calorías de la cerveza, su consumo se ha relacionado popularmente con la denominada "curva de la felicidad". Sin embargo, en los últimos años diversas investigaciones han puesto en duda que exista relación entre el consumo moderado de cerveza y la aparición de obesidad abdominal. En concreto, los especialistas apuntan a factores genéticos -las personas que poseen la variante DD del gen de la enzima convertora de la angiotensina (ACE) o una mutación de un gen denominado FTO tienen más probabilidades de acumular grasas alrededor del abdomen- .

La realidad es que la **aportación calórica** de la cerveza es muy baja: una caña de 200 ml. tiene tan sólo 90 Kcal y en el caso de la cerveza sin alcohol esta cantidad se reduce a una media de 17 kcal/100 ml. Se hace necesario por tanto desterrar falsos mitos en torno a distintos alimentos, como es el caso de la cerveza, que no es la culpable de la obesidad, sino una alimentación desequilibrada, la falta de ejercicio y en algunos casos, nuestra información genética.

Tabla de calorías

Bebida	Energía Kcal/100 ml
Anís	297
Ginebra, Ron, Whisky	244
Coñac	243
Aguardiente	222
Vermut dulce	160
Vino	75-125
Horchata de chufas	70
Cava	65
Leche entera	62
Zumo de piña	48
Zumo de manzana	46
Cerveza	45
Zumo de naranja	43
Sidra	40
Leche desnatada	33
Zumo de tomate	21
Cerveza sin alcohol	17
Infusión	4

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos.
Prof. José Mataix Verdú. Univ. Granada, 2003.

En todo caso, la cerveza siempre debe consumirse con moderación y respetarse el principio de una alimentación sana y equilibrada, que aporte todos los principios nutritivos necesarios para satisfacer las necesidades metabólicas.

Cerveza sin alcohol: sus propiedades

La cerveza "sin" se presenta como una bebida altamente hidratante y sana. El consumo moderado de cerveza sin alcohol puede estar incluido en la dieta de aquellas personas que padecen hipertensión arterial, puesto que un botellín de cerveza "sin" al día aporta 10 mg de calcio, potasio y muy poco sodio.

Además del alto contenido en agua (95%) y del aporte de ácido fólico, la cerveza sin alcohol contiene cantidades variables de compuestos fenólicos con efectos antioxidantes que contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares. La hipertensión arterial afecta actualmente al 15-30% de la población española y está considerada como uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

La cerveza sin alcohol también es una alternativa para las mujeres consumidoras habituales de cerveza que están en estado de gestación. Además de hiposódica, la cerveza sin alcohol apenas tiene calorías (17 Kcal/100 ml). Por esta razón, la cerveza sin puede ser una opción muy recomendable en dietas de adelgazamiento, puesto que además ayuda a romper la monotonía de la dieta.

Centro de Información Cerveza y Salud

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y divulgación.

El Centro de Información Cerveza y Salud fue creado a iniciativa de la Asociación de Cerveceros de España para dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida, proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada.

El programa de actividades se realiza bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad:

Prof. Dr. Manuel Díaz-Rubio. Presidente de la Real Academia de Medicina; Catedrático de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense y Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

Prof. Dr. Lluís Serra. Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública del Departamento de Ciencias Clínicas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Prof. Dra. Ascensión Marcos. Directora del Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y Tesorera de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición (FENS).

Prof. Dra. Ana Requejo. Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Prof. Dra. Rosa Ortega. Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Dr. Ramón Estruch. Consultor del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, Profesor Asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y Miembro del Comité de Dirección del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) del Instituto de Salud Carlos III.

Dr. José Vicente Carbonell. Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Dr. José Luis Navarro. Instituto Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Dña. Consuelo López Nomdedeu. Especialista en nutrición de la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III de Madrid.

Dossier de Prensa

Prof. Dra. Encarnación Rodríguez. Catedrática de la ETS de Ingenieros Industriales de la Universidad Politécnica de Madrid y Directora del Master en Tecnología Cervecera de la Escuela Superior de Cerveza y Malta (ESCEMA).

Literatura científica

El Centro de Información Cerveza y Salud promueve distintas investigaciones sobre la cerveza y su relación con la salud. Hasta el momento, se han publicado dieciséis estudios científicos:

Estudio Recopilatorio "Cerveza y Salud". 1998
Dr. Javier Posada
Escuela Superior de Cerveza y Malta (ESECEMA).

Las diferencias en los hábitos alimentarios y estado nutricional de un colectivo de personas, en función del tipo de bebida consumido de manera habitual. 1998
Dra. Ana Requejo, Dra. Rosa Ortega
Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Evaluación de las propiedades nutritivas funcionales y sanitarias de la cerveza, en comparación con otras bebidas. 1999
Dr. José María Sendra, Dr. José Vicente Carbonell
Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IATA/CSIC).

La determinación in vitro/in vivo de la biodisponibilidad del ácido fólico contenido en la cerveza. 2000
Dr. Gregorio Varela Moreiras, Dra. Elena Alonso Aperte, Rosalía Póo Prieto
Facultad de Ciencias Experimentales y Técnicas. Universidad San Pablo CEU Madrid.

Biblioteca de publicaciones científicas internacionales sobre el consumo de la cerveza y su posible relación con la salud de la población. 2000
Dr. Antonio Luis Villarino, Prof. Jesús Román Martínez, Paloma Posada
Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Universidad Complutense de Madrid.

Revisión Bibliográfica sobre los efectos del consumo moderado de cerveza sobre la salud. 2000
Dra. Marcela González-Gross, Manuel R. Lebrón, Dra. Ascensión Marcos
Instituto de Nutrición y Bromatología. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Universidad Complutense de Madrid.

Cerveza sin alcohol. Sus propiedades. 2001
Dr. Jesús Román Martínez, Dr. Antonio Luis Villarino, Dr. José M^a Cobo
Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Actividad antioxidante de la cerveza: estudios "in vitro e in vivo". 2001
Dra. María Luisa González San José, Dra. Pilar Muñoz Rodríguez, Dra. Victoria Valls Bellés
Departamento de Biotecnología y Ciencia de los Alimentos. Universidad de Burgos.
Departamento de Pediatría, Ginecología y Obstetricia. Universidad de Valencia.

Fibra dietética en la cerveza: contenido, composición y evaluación nutricional. 2002
Prof. Dr. Fulgencio Diego Saura Calixto, Dra. Isabel Goñi Cambrodón, Cristina Martín, Raquel Pulido
Departamento de Metabolismo y Nutrición. Instituto del Frío (CSIC). Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Dossier de Prensa

Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y animales de experimentación. 2002

Ligia Esperanza Díaz, Dra. Marcela González-Gross, Javier Romeo, Dra. Ana Isabel Vallejo, Dra. Ascensión Marcos

Grupo de Inmunonutrición. Departamento de Metabolismo y Nutrición. Instituto del Frío, CSIC. Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina y Odontología (UPV/EHU).

La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española. 2003

Dr. Lluís Serra Majem, Dr. Javier Aranceta Bartrina

Fundación para la Investigación Nutricional. Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria. Parc Científic de Barcelona. Unidad de Nutrición Comunitaria. Ayuntamiento de Bilbao. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas inducidas por estrés oxidativo: estudio de los mecanismos moleculares implicados. 2003

Dr. Javier González Gallego, Dr. Jesús María Culebras Fernández, Dr. José Mataix Verdú, Dra. María Jesús Tuñón González, Dra. Sonia Sánchez Campos

Instituto de Investigaciones Biomédicas. Universidad de León. Hospital de León. Departamento de Fisiología. Universidad de León. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada.

Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas. 2004

Dr. Juan Diego Pedrera Zamorana, Dr. José María Lavado García, Dr. Horacio Rico

Departamento de Enfermería. Universidad de Extremadura. Cáceres. Departamento de Medicina. Universidad de Alcalá de Henares Madrid.

Biodisponibilidad de los flavonoides de la cerveza. Efecto antioxidante "in vivo". 2005

Dra. Victoria Valls Bellés, Dra. Pilar Codoñer Franch, Dra. M^a Luisa González San José, Dra. Pilar Muñoz Rodríguez

Departamento de Pediatría, Obstetricia y Ginecología. Facultad de Medicina. Universidad de Valencia. Departamento de Biotecnología y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Ciencias. Universidad de Burgos.

Posible efecto protector del silicio contenido en la cerveza en las enfermedades neurodegenerativas. 2006

Dra. María José González Muñoz, Dra. Isabel Meseguer Soler, D. Antonio Peña Fernández

Departamento de Nutrición y Bromatología y Toxicología. Facultad de Farmacia. Universidad de Alcalá de Henares Madrid.

El lúpulo contenido en la cerveza, su efecto antioxidante en un grupo controlado de población. 2007

Prof. Jesús Román Martínez Álvarez, Dra. Victoria Valls Bellés, Prof. Dr. Antonio Villarino Marín

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Facultad de Medicina. Universidad de Valencia.

Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas

2008

Dr. Manuel J. Castillo Garzón

Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada

Prof. Ascensión Marcos

Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. CSIC