

30

CERVEZA y SALUD

julio 2010

www.cervezaysalud.com

# al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Según un estudio realizado por el Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas

## El consumo moderado de cerveza no modifica el peso ni la composición corporal

**E**l consumo moderado de cerveza, tanto tradicional como sin alcohol, no provoca un aumento del peso corporal, ni modificaciones en la composición corporal. Esta es la conclusión del estudio *Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal*, realizado por Ana M<sup>a</sup> Veses Alcobendas, investigadora en el Instituto del Frío-ICTAN del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

La investigación ha sido realizada a partir de la concesión en 2008 de la Beca de investigación Manuel de Oya "Cerveza, Salud y Nutrición", promovida por el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), y ha estado dirigida por la Dra. Ascensión Marcos, Profesora de Investigación y Directora del Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío-ICTAN del CSIC.

El trabajo ha sido realizado en un grupo de voluntarios, siguiendo un diseño de intervención cruzado. El periodo experimental duró 10 semanas, durante las cuales todos los voluntarios del estudio mantuvieron sus hábitos de vida y alimentación. La única modificación introducida fue referente al consumo de bebidas habituales y a la ingesta de cerveza tra-



dicional o sin alcohol en los periodos determinados según el diseño experimental.

Durante la primera semana, todos los sujetos tuvieron que abstenerse de cualquier consumo de bebidas con alcohol. Las cuatro semanas siguientes y de forma aleatoria, dependiendo del grupo al que habían sido asignados, incorporaron a su dieta habitual cerveza tradicional o sin alcohol, en la cantidad correspondiente a un consumo moderado de alcohol, es decir, 20-24g/día para los varones (2 latas de 330 ml) y 10-12g/día para las mujeres (1 lata de 330 ml).

Entre otros parámetros, el estudio analizó la ausencia de variación en el peso, el índice de masa grasa y masa corporal. Igualmente, se llevó a cabo un análisis dietético y de la actividad física realizada por los sujetos en el periodo del estudio y se realizaron mediciones de los pliegues cutáneos y de las circunferencias corporales. Así, las mediciones antropométricas determinaron que el consumo moderado de cerveza, tanto tradicional como sin alcohol, no modifica la circunferen-

La investigación ha sido realizada a partir de la concesión en 2008 de una Beca Manuel de Oya "Cerveza, Salud y Nutrición", promovida por el Centro de Información Cerveza y Salud

cia del brazo, cadera y cintura; y tampoco registraron alteraciones significativas en los pliegues cutáneos.

Esta investigación confirma la llevada a cabo por la Dra. Ascensión Marcos, investigadora del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en 2002, en la que también se comprobó que el consumo moderado de cerveza tampoco modifica los hábitos alimentarios de los voluntarios que se sometieron al estudio.



## El Centro de Información Cerveza y Salud convoca la XI edición de las Becas de Investigación Manuel de Oya

**E**l Centro de Información Cerveza y Salud ha abierto el plazo para inscribirse en la XI edición de las becas de investigación Manuel de Oya. Para ello, el CICS adjudicará dos becas para la realización de trabajos de investigación sobre el consumo moderado de cerveza en relación con la salud y la nutrición que no hayan sido realizados ni difundidos con anterioridad en España.

Las becas Manuel de Oya "Cerveza, Salud y Nutrición" se dirigen a las personas que estén estudiando el último curso de la carrera, o aquéllas que actualmente cursen un postgrado, siempre y cuando sean menores

de 30 años y se inscriban antes del 2 de noviembre de 2010.

La dotación de la beca asciende a 18.000 euros, de los cuales 15.000 serán para el alumno y 3.000 para el departamento que lleve la tutoría de la investigación y que será el encargado de supervisar y asesorar el trabajo realizado.

Un año más, el CICS concede estas becas que, con el ánimo de estudiar las propiedades de esta bebida fermentada de baja graduación como es la cerveza, ofrecen a los jóvenes investigadores la posibilidad de realizar un estudio de carácter científico.



## La III Jornada científica-taller sobre Bebidas Fermentadas y salud analiza la hormesis

**E**l fenómeno denominado *hormesis* pone de manifiesto respuestas celulares no lineales, de diversos tipos, frente a algunos componentes de alimentos y bebidas. La exposición celular a bajos niveles de determinados compuestos implica un efecto positivo, en términos de crecimiento o protección frente a estrés, aunque en niveles más altos, el compuesto pueda tener efectos diferentes. Estas son algunas de las conclusiones de la III Jornada científica-taller sobre Bebidas Fermentadas y Salud, que tuvo lugar el 14 y 15 de julio en el marco de la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Durante la jornada se analizaron las implicaciones en la salud de este tipo de bebidas, entre las que se incluyen el vino, la cerveza y la sidra. Así, también se explicó la relación entre las bebidas fermentadas y la protección frente al envejecimiento, la aparición de enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la mortalidad cardiovascular y global. Además, también se puso de manifiesto el efecto de la cerveza sin alcohol en las características de la leche humana, las bebidas fermentadas en la Dieta Mediterránea y las diferencias nutricionales y sanitarias de los jóvenes según sus hábitos de bebidas.

Edward J. Calabrese, Catedrático de Toxicología de la Universidad de Massachusetts impartió la conferencia de apertura bajo el título "*Hormesis: scientific foundations and public health implications*". La presentación

tuvo como objetivo detallar el significado del término hormesis, un fenómeno relacionado con la respuesta a dosis, que se caracteriza por una estimulación de respuestas en niveles bajos pero una elevada inhibición a niveles altos del efector. Según el Dr. Calabrese, "*la respuesta hormética es la más fundamental de las respuestas a dosis, que compite con ventaja con otros modelos dosis-respuesta en gran escala cuando ambos se evalúan de forma comparativa*". La sesión ha continuado con la presentación del Prof. Dr. César Nombela, Catedrático de Microbiología de la Facultad de Farmacia y director de la Cátedra de Bebidas Fermentadas, "*Explorando la acción biológica de los flavonoides en modelos microbianos*". Nombela ha detallado que "*entre los flavonoides que se revelan más interesantes para la salud humana está el xantohumol, un componente de la cerveza procedente del lúpulo*".

La primera sesión también acogió la ponencia "*Acción beneficiosa de resveratrol e isoflavonas frente al envejecimiento*", de Jesús Fernández Tresguerres, de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense; "*Acción quimiopreventiva de componentes del lúpulo*", de Rita Negro, de la Facultad de Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Oporto; "*Efectos del consumo de cerveza en modelos animales de infarto agudo de miocardio*", Gemma Vilahur del Centro de Investigación Cardiovascular CSIC-ICCC.

La segunda mitad de la jornada contó con la presentación "*Efecto de la cerveza sin alco-*



hol en las características de la leche humana", de Pilar Codoñer, del Departamento de Pediatría del Hospital Dr. Peset de la Universidad de Valencia; "*Estudio PREDIMED*", de Ramón Estruch, de Medicina Interna, del Hospital Clínico de la Universidad de Barcelona; y "*Diferencias nutricionales y sanitarias de jóvenes en función de sus hábitos de bebida*", de Rosa Ortega, de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense.

El taller bioinformático de la segunda jornada consistió en dos sesiones: "*Bases de datos biológicas interrelacionadas: búsqueda de información*" y "*Genómica y post-genómica de la levadura de la cerveza, *saccharomyces cerevisiae**".

Toda la información de la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas está disponible en la página web:

[www.ucm.es/info/bebferm/](http://www.ucm.es/info/bebferm/)

# El consumo moderado de cerveza puede ser una opción saludable para evitar la deshidratación

**A**nte la previsión de un verano más caluroso de lo normal, según el Centro Europeo de Pronóstico (ECMWF), los expertos recomiendan incrementar el consumo de líquidos para evitar la deshidratación de nuestro organismo. La cerveza consumida por adultos sanos con moderación y responsabilidad puede contribuir a optimizar los niveles de hidratación en nuestro organismo. Esta bebida aporta a nuestro organismo cuando se ingiere, sobre todo, agua (95%) y, además, otras sustancias con un especial interés nutritivo, como vitaminas del grupo B (especialmente, ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio y magnesio). Así lo explica el Manual de la hidratación y la cerveza, realizado por el presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), Jesús Román Martínez.

El agua es el elemento más destacado del organismo humano y representa el 60% del peso corporal. Las necesidades de agua de cada persona pueden ser variables en función de las diferentes condiciones, como el ejercicio físico o la exposición prolongada al calor. Según Jesús Román Martínez, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, "se ha calculado que las necesidades de ingestión de agua del organismo giran en torno a los 30-35 mL por cada kilogramo de peso y día, lo que equivale a que nuestro organismo necesita una media de entre 2 y 2,5 L de agua cada día". Esta ingesta debe ser fundamentalmente de agua, aunque existen otras bebidas como zumos, té o cerveza (siempre que se consuma con moderación por adultos sanos) que pueden contribuir a alcanzar los niveles necesarios de hidratación.

Cuando el organismo se encuentra en un proceso de deshidratación del 2,8% del peso corporal por exposición al calor o tras un ejercicio fuerte, implica una disminución medible de la concentración, del rendimiento físico y de la memoria a corto plazo, con un aumento destacado del cansancio, aparición de dolores de cabeza, así como una reducción del tiempo de respuesta ante estímulos externos. Por este motivo, según explica el presidente del Comité Científico de la SEDCA, "la deshidratación contribuye a poner la vida en peligro en caso de golpe de



**La cerveza consumida por adultos sanos con moderación y responsabilidad puede contribuir a optimizar los niveles de hidratación en nuestro organismo**

calor y coexistencia con otras patologías, por lo que no hay que esperar a tener sed, sino que hay que beber poco a poco a lo largo del día y evitar las fuertes pérdidas de líquido".

## La sed es para beber

La sed es un mecanismo fisiológico por el que el cuerpo regula la cantidad de agua que necesita consumir, y el agua es la principal fuente a la que se recurre para calmarla. Sin embargo, "existen factores, como el color, sabor, olor y temperatura de una bebida, muy influidos por preferencias culturales y sociales que contribuyen a la ingestión voluntaria de una bebida", comenta Jesús Román Martínez.

El consumo de cerveza en España se ha relacionado tradicionalmente con el calor por factores como la temperatura habitual de consumo, que oscila entre 8 y 10 grados, o la presencia en la bebida de una burbuja de pequeño tamaño obtenida tras la producción de gas carbónico en el proceso de fermentación. La manera más común de consumo de cerveza en nuestro país es en frío, junto con comida (tapas o aperitivos) y en cantidades moderadas.

## REVISTA DE PRENSA

### LA RAZÓN

#### ¿Barriga cervecera? Las bebidas destiladas aumentan más la grasa del abdomen

[...]Según el estudio "Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal" realizado por la investigadora Ana María Veses, del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), "la ingesta de esta bebida fermentada de baja graduación alcohólica no provoca aumento de peso ni modificaciones en la composición corporal".

[...]Conviene recordar que "cien mililitros de cerveza aportan 45 calorías y la que no tiene alcohol, 17", matiza el profesor Jesús Román Martínez, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

### EL PAIS

#### ¿Una cañita, doctor?

[...]La conclusión más documentada por investigaciones y evidencias epidemiológicas es que un consumo moderado reduce el riesgo cardiovascular gracias a la acción conjunta del alcohol y los polifenoles, que son fitoquímicos de origen vegetal con propiedades antioxidantes).

[...]“Aumenta el HDL (el colesterol bueno), interviene en la oxidación del colesterol malo (evitando que participe en la formación de las placas características de la arterioesclerosis), tiene un efecto antiinflamatorio, mejora el metabolismo de la glucosa (protegiendo frente a la diabetes) e influye en la coagulación: se producen menos coágulos y los que se forman se disuelven más rápido”, expone Ramón Estruch, doctor del servicio de medicina interna del hospital Clinic de Barcelona.

### mía

#### Sacarle jugo

[...]Los ingredientes de la cerveza son 100% naturales (agua, cebada y lúpulo) y en su interior esconde una altísima concentración de vitaminas del grupo B y minerales indispensables para el organismo, como el fósforo, el magnesio o el calcio.

[...]Los tan venerados polifenoles también están presentes en esta bebida y son capaces de reducir los procesos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo en general y de las células cutáneas en particular.

[...]La "sin", libre de alcohol, favorece la rehidratación del organismo de forma rápida y efectiva y no es de extrañar que esté incluida en la dieta habitual de muchos deportistas.

## El consumo de cerveza español en el contexto mediterráneo, ejemplo en Europa

El pasado 4 de mayo, Cerveceros de España organizó en colaboración con The Brewers of Europe, y en el marco de la Presidencia Española de la UE, el seminario *“Trabajando por hábitos de consumo responsables: la cerveza en el contexto mediterráneo”*, que tuvo como objetivo fundamental **reconocer las pautas de consumo de cerveza en el sur de Europa**, que siempre han estado ligadas a las costumbres y Dieta Mediterránea, así como **dar a conocer las iniciativas en materia de prevención** que viene realizando el sector cervecero europeo desde hace años para evitar casos de consumo inadecuado o abusivo de esta bebida.

En el seminario se recordó que en España, al igual que en otros países mediterráneos, el consumo de cerveza se acompaña de algo de comer, en torno al encuentro social, y se hace de forma responsable. En este contexto enmarcó el **Dr. Ramón Estruch**, Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, el consumo de cerveza, así como del resto de bebidas fermentadas en su ponencia *“La cerveza en la dieta mediterránea. Hábitos españoles”*.

El acto contó también con la participación de **Ramón Ledesma**, Subdirector General de Ordenación Normativa de la Dirección General de Tráfico, quien destacó que el consumo de cerveza sin alcohol en relación con la conducción en España es objeto de interés y estudio en otros países y recordó que España tiene el ratio de consumo de este tipo de cerveza más alto de la UE, con cerca del 15%.

Por su parte, la **Dra. Rosa María Sabatel**, Miembro del Comité Ejecutivo de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), expuso cómo la campaña *“Un embarazo SIN”*, desarrollada por esta



Alberto da Ponte (Presidente de The Brewers of Europe), Pablo Pindado (Consejero de Agricultura, Pesca y Alimentación de la Reper), Jacobo Olalla (Dtor. Gen. de Cerveceros de España)

**El seminario tuvo como objetivo fundamental reconocer las pautas de consumo de cerveza en el sur de Europa, siempre ligadas a las costumbres y Dieta Mediterránea**

institución médica en colaboración con Cerveceros de España, puede contribuir a reducir los daños ocasionados por un consumo inadecuado entre las embarazadas.

La Profesora **Petra M<sup>a</sup> Pérez Alonso-Geta**, Catedrática de Teoría de la Educación de la Universidad de Valencia, destacó el trabajo realizado en campaña informativa *“Los padres tienen la palabra”*, promovida por el sector cervecero en colaboración con las asociaciones de padres y madres de alumnos de España más importantes, dirigida a los padres para fomentar su implicación a la hora de educar a los hijos a tomar decisiones responsables frente al alcohol.

En lo que se refiere a la campaña *“Un dedo de espuma, dos dedos de frente”*, el Presidente de la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) **D. Fernando Móner**, reconoció que tanto esta iniciativa, que recuerda a los jóvenes adultos que si consumen cerveza lo hagan con moderación y responsabilidad, como el Código de Autorregulación Publicitaria de Cerveceros de España, del que esta asociación también es vigilante, supone un ejemplo de cooperación entre diferentes agentes en pro del objetivo común de prevenir el abuso.

Durante el seminario representantes del sector cervecero de Portugal e Italia ratificaron los patrones de consumo propios del Sur de Europa y expusieron las iniciativas en materia de RSC en sus países.

El acto, al que asistieron miembros de varias instituciones europeas, fue clausurado por **Isabel de la Mata Barranco**, Consejera Principal de la Dirección General de Sanidad y Protección de los Consumidores (DG Sanco) de la Comisión Europea y por **Alberto Da Ponte**, Presidente de The Brewers of Europe.

Para más información:

[www.cerveceros.org/s\\_responsable.asp](http://www.cerveceros.org/s_responsable.asp)

Para recibir **de forma totalmente gratuita** las publicaciones del Centro de Información Cerveza y Salud, rellene el cupón adjunto y envíelo a: **Centro de Información Cerveza y Salud. Apdo. Correos 61.210. 28080 Madrid**

Nombre y Apellidos .....Especialidad .....

Centro .....Cargo .....

Teléfono .....Fax .....Dirección .....

Ciudad .....C.Postal.....e-mail.....

Si lo desea, también puede hacerlo a través del teléfono **91 383 30 32**, fax **91 766 59 95**, nuestra página web [www.cervezaysalud.com](http://www.cervezaysalud.com) o a la siguiente dirección de correo electrónico: **e-mail: info@cervezaysalud.com**

El Centro de Información Cerveza y Salud es una entidad que promueve la investigación, en áreas de salud y nutrición, sobre el consumo moderado de cerveza. Desde el CICS nos ponemos a su disposición para recibir propuestas de investigación en torno a este tema, que serán valoradas por nuestro Comité Científico.

Centro de Información Cerveza y Salud  
Apdo. de Correos 61210-28080 Madrid  
[info@cervezaysalud.com](mailto:info@cervezaysalud.com)  
[www.cervezaysalud.com](http://www.cervezaysalud.com)