

Según el estudio "Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular"

Los bebedores moderados de cerveza siguen el patrón alimentario de la Dieta Mediterránea

El consumo moderado de cerveza puede producir efectos positivos en relación a las enfermedades cardiovasculares y se incluye en el patrón alimentario de la Dieta Mediterránea. Estas son las principales conclusiones del estudio *Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular*, realizado por varias instituciones, como el Hospital Clínic y la Universidad de Barcelona. La investigación también pone de manifiesto que la ingesta de ácido fólico, vitaminas, hierro y calcio es superior y presentan una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, así como un índice de masa corporal inferior.

Este estudio, que se enmarca dentro del estudio PREDIMED, ha utilizado una muestra de **1.249 participantes** con un elevado riesgo vascular, y ha analizado la relación entre **consumo moderado de cerveza, factores de riesgo cardiovascular, patrón de alimentación y actividad física**. Según el Dr. Ramón Estruch, coautor del estudio "los bebedores moderados de cerveza manifestaron consumir una mayor cantidad de verduras, legumbres, pescado, cereales y aceite de oliva, todos estos productos ligados a la Dieta Mediterránea, y aseguraron realizar mayor actividad física".



Por otra parte, el estudio ha constatado que el **patrón alimentario próximo a la Dieta Mediterránea tradicional que manifestaron los consumidores habituales de cerveza dista mucho del patrón observado en el mundo anglosajón**, en el que los consumidores de cerveza suelen tomar productos menos saludables.

La investigación también ha comprobado que **los participantes que consumían cerveza de forma moderada referían un consumo más elevado de proteínas y carbohidratos (incluida la fibra) que los no bebedores**, mientras que el consumo de grasa era el mismo. Además, **los consumidores de cerveza tomaban una cantidad significativamente superior de ácido fólico, vitaminas B, E y D, así como hierro y calcio**, puesto que esta bebida fermentada es rica en estos componentes.

Asimismo, **los consumidores moderados de cerveza presentaron un índice de masa corporal menor que los no bebedores**, sin que se

Las personas que consumían cerveza de forma moderada presentaban una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, así como unas cifras de HDL-colesterol mayores

hallaran diferencias en el perímetro de la cintura como medida de la obesidad visceral.

El estudio "Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular" también ha puesto de manifiesto que las personas que consumían cerveza habitualmente de forma moderada **presentaban una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión –factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular–, así como unas cifras de HDL-colesterol mayores** que los no bebedores.



El consumo moderado de cerveza puede incluirse en la dieta de las personas mayores

El consumo moderado de cerveza en las personas mayores no tiene por qué presentar diferencias con el resto de los adultos, mientras no haya contraindicaciones médicas. Esta bebida aporta a nuestro organismo más de 2.000 elementos con un especial interés nutritivo como vitaminas del grupo B (especialmente, ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio y magnesio). Además, más del 90% de la cerveza es agua, por lo que esta bebida puede contribuir a evitar la deshidratación de las personas mayores. Así lo manifiesta el Manual "Cerveza, hidratación y mayores", elaborado por el Prof. Jesús Román Martínez, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

Por otra parte, el hecho de que la cerveza pueda prevenir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o relacionadas con los huesos, también sitúa a esta bebida fer-

mentada como una buena opción para las personas mayores.

Las personas mayores son especialmente sensibles a la deshidratación. Según Martínez, "los mayores sin patologías médicas que consumen cerveza de forma moderada disfrutan de una bebida cuyo sabor evoca a la juventud y les aleja de la monotonía, por lo que incluir este tipo de bebidas en la dieta puede suponer un atractivo adicional. Además, la cerveza incluye nutrientes y líquidos fundamentales para el buen funcionamiento del organismo". Así, este consumo se refiere siempre a personas sanas en cantidades moderadas (una o dos unidades para mujeres y dos o tres para hombres) y, preferiblemente, acompañada de alimentos.

La cerveza, por su sabor, puede ser una opción válida y apetecible para evitar la deshidratación de las personas mayores

El consumo diario de agua es imprescindible para la vida y las necesidades de este líquido se han calculado en torno a los 30 - 35 mL por cada Kg. de peso y día. Esto quiere decir que una persona mayor, con un peso cercano a los 70 Kg, necesita ingerir en con-

diciones normales aproximadamente unos 2.100 - 2.450 mL de agua diarios.

"Esta ingesta de líquidos suele resultar difícil para las personas mayores debido a una menor percepción de la sed, por lo que la cerveza, por su sabor, puede ser una opción válida y apetecible para evitar la deshidratación de estas personas", subraya el Prof. Jesús Román Martínez. Los más mayores son especialmente sensibles a la deshidratación, que puede ser, en muchos casos, un proceso responsable de muchas hospitalizaciones de urgencia e incluso de muerte.

Mayores y cerveza sin alcohol

La cerveza sin alcohol, con similares propiedades que la tradicional, es una buena alternativa para las personas mayores que deben tomar fármacos o tienen algún tipo de patología.

Además, tanto la cerveza tradicional, como la sin alcohol son pobres en sodio. Esto hace que incluso las personas hipertensas puedan consumir cantidades razonables de esta bebida, que puede contribuir -dado su sabor y frescor muy bien aceptados- a la hidratación de las personas mayores.



Entrevista al Dr. Ramón Estruch, Consultor del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona

“Las personas que consumen cerveza de forma moderada presentan menores factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular y unas cifras de HDL-colesterol mayores”

¿En qué consiste el estudio PREDIMED?

El estudio PREDIMED es un gran ensayo clínico aleatorizado de intervención dietética en personas con alto riesgo cardiovascular, que comenzó en 2003, con el objetivo principal de averiguar si la Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva extra virgen o frutos secos evita la aparición de enfermedades cardiovasculares (muerte de origen cardiovascular, infarto de miocardio y/o accidente vascular cerebral), en comparación con una dieta baja en grasa. Como variables secundarias, se evalúan también los efectos de la Dieta Mediterránea sobre la mortalidad global e incidencia de insuficiencia cardíaca, diabetes, cáncer, deterioro cognitivo y otras enfermedades neurodegenerativas.

¿Qué papel tienen las bebidas fermentadas en el estudio PREDIMED?

Las bebidas fermentadas ocupan un lugar muy importante en la investigación, ya que la cerveza y el vino también están incluidos en la Dieta Mediterránea. Por este motivo, el estudio PREDIMED también incluye la valoración de los efectos del consumo de bebidas fermentadas (cerveza y vino) sobre los factores de riesgo vascular y la incidencia de complicaciones cardiovasculares, así como la identificación de aquellos sujetos con determinadas características fenotípicas y genotípicas que se benefician más del consumo de una Dieta Mediterránea tradicional y sus principales alimentos.

¿Cuáles son las principales conclusiones de la monografía “Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular”?

La investigación concluye que, al contrario de lo que ocurre en los pacientes anglosajones, los consumidores moderados de cerveza de España siguen un patrón alimentario global más próximo a la Dieta Mediterránea que el de los no consumidores de esta bebida fermentada. Por otra parte, cuando analizamos los micronutrientes, el estudio también refleja que la ingesta de ácido fólico, vitaminas, hierro y calcio en los consumidores moderados es superior a la de los no consumidores. Finalmente, también hemos comprobado que los bebedores moderados de cerveza presentan una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, así como un índice de masa corporal inferior.

¿Existe una relación directa entre consumo moderado de cerveza y prevención de la enfermedad cardiovascular?

Así es. El trabajo científico subraya que las personas que consumen cerveza de forma moderada, además de presentar menores factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular, tienen unas cifras de HDL-colesterol mayores. Estos datos son acordes con los resultados de numerosos estudios epidemiológicos que señalan una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión en los bebedores moderados y un mejor perfil lipídico con elevación de HDL-colesterol (conocido como



colesterol bueno) y disminución de LDL-colesterol (colesterol malo).

¿Qué dimensión alcanza el Estudio PREDIMED en nuestra sociedad?

En el estudio PREDIMED hemos incluido cerca de 7.500 participantes de alto riesgo vascular, repartidos por 10 comunidades autónomas, que incluyen regiones tanto del norte como del sur de España, y también de Baleares y Canarias, a los que seguiremos una media de 6 años. Creemos, pues, que se trata de una muestra representativa de la población española con alto riesgo vascular, pero que todavía no han sufrido ninguna complicación cardiovascular. Planteadas así las cosas, creemos que las conclusiones de este estudio se podrán extrapolar a toda la población española de alto riesgo vascular y utilizar esta información para poder efectuar recomendaciones dietéticas a este grupo de población.

REVISTA DE PRENSA

pronto

Beber cerveza, una sana prevención

[...]Saborear una cerveza bien fresquita al término de un partido o después del entreno ha demostrado ser una costumbre la mar de saludable.

[...]Expertos en nutrición deportiva indican que la cerveza (con o sin alcohol) ayuda a rehidratar el organismo después de hacer ejercicio, incluso mejor que algunas bebidas isotónicas. No es su única virtud. Gracias a su alto contenido en antioxidantes, esta bebida acelera la recuperación de los músculos con síntomas de fatiga.

MARCA

Cerveza y deporte, la fórmula perfecta

[...]Un estudio científico ha demostrado que la dorada bebida no sólo no provoca efectos adversos por su ingesta después de la actividad física, sino que ayuda en la rehidratación y recuperación posteriores al esfuerzo casi como si de una bebida isotónica se tratara.

[...]Además de disfrutar, se estarán rehidratando y reforzando su sistema inmune gracias a los más de 100 ingredientes de la cerveza, algunos tan saludables como antioxidantes o vitamina B. Y, además, en esas dosis no engorda.

LA GACETA

¿Tripita cervecera?

[...]Para que no digan que los periódicos siempre damos malas noticias: la cerveza no engorda. Nada. Lo asegura el Centro Superior de Investigaciones Científicas. Con moderación, claro, como todo. Pero es buena noticia. Brindemos por ello.

El lúpulo: el alma de la cerveza

El pasado mes de septiembre tuvo lugar la cosecha del lúpulo, un cultivo para muchos desconocido y que, no obstante, constituye uno de los ingredientes fundamentales para la elaboración de la cerveza, confiriéndole el sabor amargo y el aroma tan característico de esta bebida.

Precisamente la cerveza es el único producto alimentario que utiliza el lúpulo en su elaboración, y junto con el agua y la cebada malteada, forma la base del mosto que, una vez fermentado, se convierte en una de las bebidas más populares de todas las culturas del Mediterráneo.

El sector cervecero español utiliza la práctica totalidad del lúpulo producido en nuestro país para la elaboración los más de 33 millones de hectolitros de cerveza que se producen en España. De este modo, apoya al sector lupulero con el compromiso de compra de cada cosecha por adelantado, que este año ha ascendido a en torno a las **1.000 toneladas**, según datos de la Sociedad Anónima Española de Fomento del Lúpulo (SAEFL).

En la actualidad se cultivan 4 variedades de lúpulo en nuestro país; si bien la Nugget es la mayoritaria, se ha iniciado un proceso de reconversión varietal hacia la Columbus, que genera más cantidad de kilos de flor y de alfa ácidos contenidos en cada una ellas. Estos alfa-ácidos son compuestos presentes en la lupulina e influyen el sabor del producto final.

Esta planta, que se cultiva fundamentalmente en León, extendiéndose en Galicia y La Rioja y Navarra, comenzó a utilizarse en la elaboración de la cerveza en España en el siglo IX. Entonces, además de aportar su característico sabor, servía para higienizarla y conservarla mejor en una época en la que la seguridad del agua suponía un serio problema de salud. Su utilización se generaliza dos siglos después y en la actualidad todos los tipos lo integran.

Además de su uso a lo largo de la historia en la medicina tradicional para aliviar ciertas dolencias o ayudar a conciliar el sueño, **en los últimos años han aparecido varios estudios científicos que demuestran que el lúpulo, y por ende la cerveza, contiene numerosas propiedades que podrían incidir positivamente en nuestra salud.**

Así, los antioxidantes presentes en el lúpulo (flavonoides y xanthohumol, fundamentalmente) poseen propiedades antiin-

flamatorias, efectos cardioprotectores y podrían prevenir enfermedades relacionadas con la oxidación celular (envejecimiento) como la osteoporosis, el cáncer o el Alzheimer.

Por ejemplo, el lúpulo influye también positivamente en la reducción de algunos marcadores de riesgo cardiovascular, ya que disminuye los niveles de colesterol total y triglicéridos.

El lúpulo es una **fuentes de fitoestrógenos**, que están asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia y la prevención de la osteoporosis al favorecer una mayor masa ósea, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida de este grupo de población.

Asimismo, el xanthohumol podría contribuir a prevenir algunas formas de cáncer, entre ellos, los carcinomas del tracto intestinal, el cáncer de mama y el cáncer de próstata, al inhibir el desarrollo de células malignas.

la cerveza es el único producto alimentario que utiliza el lúpulo en su elaboración, y junto con el agua y la cebada malteada, forma la base del mosto



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 ApellidosEspecialidad

CentroCargo

TeléfonoFaxDirección

CiudadC.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** 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
www.cervezaysalud.com