

Según un documento elaborado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

## El consumo moderado de cerveza puede estar presente en el tratamiento dietético del obeso

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y el Centro de Información Cerveza y Salud han puesto en marcha una campaña informativa dirigida a profesionales de la salud y pacientes, en la que se dará a conocer el papel del consumo moderado de cerveza en una dieta dirigida a personas con obesidad. La información se difundirá a través de los servicios de endocrinología de los principales hospitales españoles.

El Dr. Manuel Gargallo, de la Sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Torre de Madrid, y coautor de los materiales, explica que *"a través de estos manuales, se intentan transmitir al paciente pautas que le permitan mantener el hábito del consumo moderado de bebidas fermentadas sin que, por ello, se comprometa el tratamiento de su obesidad"*.

Asimismo, el Dr. Gargallo indica que *"la piedra angular del tratamiento del obeso es la modificación del estilo de vida (alimentación y actividad física), pero debe estar siempre dentro de unas metas realistas y asumibles para el paciente. En este sentido, la prohibición absoluta de bebidas fermentadas basada en el aporte calórico es poco sostenible para la mayoría de los obesos españoles"*.

Cabe señalar que el aporte calórico de la cerveza oscila en torno a las 45 kcal/100 mL de la cerveza tradicional y las 17kcal/100 mL de la cerveza sin alcohol. La cerveza contiene otros compuestos como proteínas y carbohidratos, pero carece de cualquier tipo de lípido.

Entre las recomendaciones dirigidas a las personas en tratamiento dietético, se aconseja mantener siempre el consumo de cerveza dentro de lo que se define como moderado (2 o 3 cervezas al día para los hombres y 1 o 2 para las mujeres), tomarla tras haber calmado la sed con una bebida no calórica (agua o infusión), intentar sustituirla en la mayoría de los casos por cerveza sin alcohol,

**El aporte calórico de la cerveza oscila en torno a las 45 kcal/100 mL de la cerveza tradicional y las 17kcal/100 mL de la cerveza sin alcohol**

ofrecer unas pautas de intercambio calórico para cuando se consuma esta bebida y controlar el aporte de productos hipercalóricos.



Según el estudio *“Association of alcohol consumption with selected cardiovascular disease outcomes: a systematic review and meta-analysis”*, publicado en el *British Medical Journal*

## El consumo moderado de alcohol puede relacionarse con un menor riesgo cardiovascular

Un meta-análisis realizado por la Universidad de Boston, donde se han revisado más de 4.000 investigaciones que relacionan el consumo de bebidas con contenido alcohólico, entre las que se encontraban las bebidas fermentadas, con las enfermedades cardiovasculares, concluye que el consumo moderado de este tipo de bebidas puede tener un efecto protector.

*“Hemos comprobado que el riesgo más bajo de mortalidad por enfermedad cardiovascular tenía lugar con un consumo de 1-2 bebidas al día, lo que equivale a un consumo moderado, a diferencia de los abstemios o los que consumían alcohol en cantidades excesivas”*,

explica el Dr. Kenneth J Mukamal, del Beth Israel Deaconess Medical Center de Boston, y coautor de la investigación.

De hecho, otras investigaciones epidemiológicas señalan el equilibrio general de riesgos y beneficios del consumo de alcohol y revelan una relación en forma de U o J con un menor riesgo de mortalidad prematura entre los consumidores moderados que entre los grandes consumidores o los abstemios de todas las edades.

Asimismo, estas investigaciones ponen de manifiesto las diferencias entre hombres y mujeres: el efecto beneficioso se ha comprobado en niveles inferiores de consumo en mujeres que en hombres.

Según Mukamal, *“existen varios meta-análisis publicados sobre el consumo de alcohol, pero normalmente siempre se analiza un evento cardiovascular aislado, haciendo difícil comparar la asociación de los resultados”*.

La investigación, publicada en el **British Medical Journal**, analizó estudios procedentes de todo el mundo, muchos de ellos desarrollados en países de cultura mediterránea con gran tradición en bebidas fermentadas. El Dr. Mukamal destaca cómo *“hoy en día, existen muchas investigaciones que sugieren que la Dieta Mediterránea puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El consumo moderado y frecuente de bebidas fermentadas forma parte de la dieta de muchas áreas mediterráneas”*.



Hoy en día, existen muchas investigaciones que sugieren que la Dieta Mediterránea, donde se incluye el consumo moderado y frecuente de bebidas fermentadas, puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares



El Dr. Kenneth J Mukamal es coautor de esta investigación

### REVISTA DE PRENSA

#### +CORREOFARMACÉUTICO

##### Para seguir investigando

El Centro de Información Cerveza y Salud ha otorgado sus dos ayudas a la investigación de la undécima convocatoria de las Becas Manuel de Oya a las farmacéuticas Paola Quifer Rada, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, y a Gemma Chiva Blanch, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Las dos farmacéuticas, ambas de la Universidad de Barcelona, investigarán los beneficios de la cerveza en la salud.

#### LA RAZÓN

##### Alimenta tu corazón

[...] Se trata de la primera selección de recetas tradicionales y saludables de la cocina mediterránea, acompañadas con una tabla de composición nutricional y con bebidas fermentadas, como la cerveza o el vino.

[...] Una obra dirigida para todos aquéllos que quieran disfrutar de recetas de toda la vida y saludables, así como cuidar a la vez de su corazón porque, tal y como recoge el prólogo del libro, *“se puede disfrutar comiendo alimentos muy bien preparados y con una base nutricional irrefutable”*.

#### La Nueva España

##### Adiós a la barriga cervecera

[...] Los consumidores de esta bebida que han participado en el estudio (con una muestra de 1.249 personas de toda España) presentan un índice de masa corporal menor que los no bebedores así como una menor incidencia de cuadros de diabetes e hipertensión. Pero sobre unos límites: para las mujeres se recomienda un consumo diario de no más de dos cañas al día y tres, para el hombre, a ser posible siempre acompañando a las comidas.

Entrevista al Dr. Juan Antonio Corbalán, médico especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador profesional de baloncesto

## “La composición organoléptica de la cerveza la hace una bebida ‘casi alimento’”

### Si le dieran a elegir entre medicina o deporte...

Son cosas muy distintas, aunque me hayan acompañado casi toda mi vida. El deporte surgió del medio en el que me crié, con la ayuda de mis padres, y del Colegio San Viator, que ocupó casi todo el tiempo de esos años. Fue como liberar un germen que llevaba dentro.

La medicina ha sido una elección que me alegro de haber tomado porque me relaciona con las personas en esa difícil frontera de la salud y la enfermedad. Es una actividad muy educativa, pero creo que cada vez menos vocacional. Yo podría haber sido cualquier cosa.

### ¿Con qué se queda de su época como jugador profesional?

Yo me quedo con el todo. La trayectoria. Con el tiempo te vas dando cuenta que cada momento es consecuencia, en gran medida, de lo anterior. Cada vivencia, positiva o negativa, suma para llegar al total. He sido muy feliz jugando a baloncesto y no quiero quitar ni un momento. Aunque no todos fueron excepcionales, con el tiempo, hasta los momentos amargos, cobran sentido.

### Si tuviera que elegir un momento de esos años...

Mis años en el colegio San Viator. Allí empezó todo. Sin ese primer paso, lo demás no hubiera ocurrido.

### En su época de jugador profesional, ¿tomaban cerveza después de los partidos y entrenamientos?

La cerveza, bien tomada, es una magnífica bebida. Como deportista, la cerveza era mi bebida habitual, sobre todo las más rubias o ligeras que suelen coincidir con las más bajas en contenido alcohólico.

### Entonces, ¿la cerveza puede ser una aliada del deportista?

La cerveza, consumida de forma inteligente, puede ser una magnífica acompañante de un deportista, que antes de deportista es persona. Pero además, su composición organoléptica la hace una bebida “casi alimento”, si no fuera por el contenido alcohólico. De ahí su consumo inteligente. En la actualidad,



las presentaciones de baja graduación alcohólica y las “sin” son otras opciones que pueden facilitar el mantenimiento de una correcta hidratación fuera de las etapas de más exigencia física por entrenamientos o partidos.

### ¿Cuál es el papel del consumo moderado de cerveza tras el ejercicio?

El papel es asegurar, mediante un hábito, una correcta hidratación. En la fase aguda de la rehidratación, el agua cumple casi al completo esa función, pero pasado el esfuerzo e inmersos en la actividad y relación social normal es muy importante que nuestros hábitos ayuden a mantener el equilibrio hídrico. La cerveza es una bebida que puede cumplir ese espacio mejor que otras. Un hábito saludable si limitamos la ingesta de alcohol que hallamos en su composición.

### ¿Qué componentes de la cerveza ejercen algún papel en la recuperación del metabolismo de los deportistas?

El primero, sin duda, la cantidad de agua. Un 95% de la cerveza es agua, pero agua con una absorción facilitada por la presencia de otros de sus componentes. De ellos dos aparecen con papeles primordiales: los hidratos de carbono en forma de maltodextrinas, que facilitan la absorción y la presencia de oli-

goelementos, y los minerales (algunos intracelulares como el potasio, que facilitan su fijación. La presencia de antioxidantes, vitaminas del grupo B y otros componentes pueden tener una importancia menor para el deportista.

### ¿Cuál es el mejor remedio para las agujetas? ¿Qué son las maltodextrinas?

Para las agujetas, el mejor remedio es la restitución hidromineral y una correcta alimentación que permita la regeneración celular. Una actividad física leve o moderada es muy profiláctica para acondicionar al músculo convaleciente. Las maltodextrinas son las formas más sencillas de los hidratos de carbono complejos que producen un magnífico aporte energético con una liberación lenta de glucosa y, por lo tanto, con menor respuesta insulínica. Todo esto favorece un mejor perfil de glucemia y un mejor almacenamiento en forma de glucógeno en hígado y músculos, lo que asegura el futuro rendimiento.

### ¿Con qué jugador/es se iría de cañas?

¡Me he ido con tantos! Los campeonatos son muy duros deportivamente y anímicamente. Necesitas momentos que te saquen de la neurosis que supone la idea de tener que ganar partido tras partido.

## El sector cervecero, actor social responsable

El sector cervecero español viene emprendiendo desde hace años diversas actividades encaminadas a reforzar el compromiso adquirido con la sociedad en general, desarrollando una intensa labor en la promoción de hábitos de consumo de cerveza responsables y moderados, en el marco de unas pautas mediterráneas, y evitando, en la medida de lo posible, los casos de abuso y consumo inadecuados.



En este sentido, cabe citar el compromiso asumido de forma voluntaria, con un acuerdo pionero en el sector de la alimentación y bebidas: el **Código de Autorregulación Publicitaria de Cerveceros de España**, según el cual se establecen principios y normas éticas que garantizan unas comunicaciones comerciales de cerveza responsables de forma aún más estricta que la propia Ley.

Así, el sector apuesta por la autorregulación al considerar que, de cara al consumidor, aporta importantes ventajas frente a la legislación, como son una mayor efectividad y flexibilidad en el tratamiento de cada

caso concreto, además de una mayor capacidad de reacción.

Asimismo, en el Código se presta especial atención a la protección de los menores y se definen, entre otras medidas, aspectos relacionados con la obligatoriedad de la inserción del mensaje de consumo responsable en todas las comunicaciones comerciales: tamaño del mensaje, ubicación y tiempo de exhibición en los spots publicitarios de TV. Se recogen también compromisos como evitar la producción de productos alcohólicos, especialmente destinados a niños y adolescentes e intentar que el diseño o promoción no esté dirigido a menores.

El Código fue creado en 1995, junto con la **Unión de Consumidores de España (UCE)**, y su primera actualización fue suscrita por la **Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU)** y **Autocontrol de la Publicidad** en 2003, adaptando determinadas observaciones y sumando otros supuestos inicialmente no contemplados. En 2009 se refuerza su responsabilidad con la sociedad con una nueva revisión, que incluye nuevas actualizaciones.

### Un código coherente con las directrices sobre autorregulación publicitaria de la Unión Europea

Este pacto de Autorregulación, en el que se trabajó durante más de dos años y que se elevó a la Administración Pública para recoger sus consideraciones, es coherente con las directrices sobre autorregulación publicitaria formuladas por la Unión Europea. Se trata también de un buen ejemplo de la cooperación alentada por el Consejo de la Unión Europea, que recomienda la necesidad de que los Estados miembros, en función de sus distintos entornos jurídicos, normativos o autorreguladores, fomenten, en cooperación con productores y distribuidores de bebidas alcohólicas y organizaciones no gubernamentales perti-

**Las disposiciones del Código de Autorregulación Publicitaria vienen siendo respetadas y cumplidas, ya que los informes de seguimiento del Código que se elaboran solo han registrado escasas incidencias**

entes, el establecimiento de mecanismos eficaces en los sectores de la promoción, la comercialización y la distribución.

Actualmente, puede **valorarse muy positivamente el resultado del Código**, cuyas disposiciones vienen siendo respetadas y cumplidas, ya que los informes de seguimiento del Código que se elaboran sólo han registrado escasas incidencias, lo que refleja que la publicidad de las marcas de cerveza españolas es coherente con los principios recogidos en el mismo.



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)

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**