

## Dos estudiantes de la Universidad de Barcelona, adjudicatarias de las Becas Manuel de Oya "Cerveza, Salud y Nutrición"

**E**l Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) ha adjudicado las dos ayudas para la investigación relativas a la XI Convocatoria de las becas Manuel de Oya. Las becas han sido concedidas a Gemma Chiva Blanch, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona y a Paola Quífer Rada, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad de Barcelona. La dotación económica de la ayuda para la investigación se realizará durante el año 2011 y asciende a 18.000€.

**Gemma Chiva Blanch** investigará sobre "El estudio de las bases científicas de los efectos beneficiosos del consumo moderado de cerveza sobre el sistema cardiovascular: efectos antiinflamatorios del contenido en alcohol y polifenoles de la cerveza". Con este trabajo se pretende conocer los beneficios del consumo moderado de cerveza y de cerveza sin alcohol durante un mes sobre el sistema cardiovascular en una serie aleatorizada de 50 pacientes y contará con la dirección del **Dr. Ramón Estruch i Riba**, Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona.

Por su parte, **Paola Quífer Rada** investigará sobre "Los prenilflavonoides del lúpulo como biomarcador nutricional del consumo de cerveza". El objetivo fundamental del trabajo es verificar que el xanthohumol y sus derivados se comportan como biomarcadores nutricionales de consumo de cerveza en cualquier paciente independientemente de su estado y condiciones. La investigación será dirigida por la **Dra. Rosa María Lamuela Raventós**, profesora titular del departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona.

La dotación económica

de la ayuda para la investigación

se realizará durante el año

2010 y asciende a 18.000€



Difusión de la campaña educativa “Un embarazo sin”

## Los ginecólogos informarán a sus pacientes sobre la incompatibilidad del consumo de alcohol durante el embarazo

La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y Cerveceros de España han puesto en marcha en las Comunidades Autónomas de Galicia, Andalucía, País Vasco, Extremadura y Asturias la campaña educativa “Un embarazo sin” que tiene por objetivo sensibilizar a las mujeres embarazadas sobre la incompatibilidad del consumo de alcohol durante el periodo de gestación.

La iniciativa, que lleva por lema “Porque él bebe lo que tú bebes”, pretende concienciar a las mujeres de que, durante el embarazo, no deben consumirse bebidas con contenido alcohólico porque pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental de los bebés.

Y es que, a pesar del conocimiento actual del riesgo del consumo de alcohol durante el embarazo y de sus consecuencias, aún existe un porcentaje de mujeres que sigue consumiéndolo. En este sentido, la campaña propone a las mujeres que son consumidoras de cerveza que opten por la variedad sin alcohol si están embarazadas, creen estarlo o durante el periodo de lactancia.

La campaña, que difundirá estos mensajes a través del envío de materiales informativos a las consultas, proporcionará a los ginecólogos toda la información sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de

La SEGO difundirá dípticos informativos entre las consultas ginecológicas de Galicia, Andalucía, País Vasco, Extremadura y Asturias

cerveza sin alcohol y de cómo éste interactúa en la mujer embarazada. Entre ellos, destaca el contenido de ácido fólico, que ayuda a disminuir el riesgo de malformaciones en el tubo neural del feto, la presencia de vitaminas y minerales, que permite cubrir las necesidades de fósforo y vitamina B o el contenido en fibra, que ayuda a disminuir el riesgo de estreñimiento de la mujer embarazada.

Según diferentes investigaciones científicas, la cerveza sin alcohol puede ser una alternativa saludable para mujeres en periodo de gestación debido a su contenido en ácido fólico, minerales (silicio, calcio, potasio, magnesio y bajo contenido en sodio), fibra y antioxidantes naturales, así como por su alta capacidad hidratante (el 95% de su contenido es agua).

Según la reglamentación sanitaria, la cerveza sin alcohol es aquella cuyo contenido



alcohólico es menor al 1% en volumen. Dentro de las cervezas sin alcohol se establece una diferenciación entre cerveza sin, con pequeñas trazas de alcohol y cuyo contenido alcohólico oscila entre 0,4° y 0,5°; y cerveza sin tipo cero, que no contiene ninguna traza de alcohol.

### REVISTA DE PRENSA

**mia**

#### ¿Cerveza o vino?

[...] Nada te impide disfrutar sin complejos de estas dos bebidas tan saludables. Tienen muchas ventajas, siempre que las tomes con moderación (máximo dos al día) y dentro de una dieta equilibrada. Si quieres, date el capricho.

[...] La cerveza tradicional es poco calórica (45 kcal/100 ml). Una reciente investigación realizada por la Dra. Ascensión Marcos, del CSIC, ha concluido que el consumo de cerveza no provoca un aumento de peso ni modifica la composición corporal, siempre que se realice de forma moderada y dentro de una dieta equilibrada.

**El Norte de Castilla**

#### Cerveza y deporte, la fórmula perfecta

[...] Los bebedores moderados de cerveza que siguen un patrón alimentario basado en la dieta mediterránea, presentan una menor incidencia de riesgos cardiovasculares, diabetes, hipertensión y osteoporosis con una ingesta adecuada de la bebida fermentada.

[...] Si se bebe moderadamente y se come de forma sana está demostrado que la cerveza no engorda y que el índice de masa corporal de estos consumidores es menor, según constata el estudio “Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular”.

**Deia**

#### Cerveza contra las agujetas

Dos científicos, Ascensión Marcos y el profesor Joan Ramón Barbany, desterraron ayer en Bilbao las leyendas urbanas sobre la cerveza para probar los beneficios de su consumo moderado. El primer mito que derribaron fue la creencia popular de que la rubia va asociada a la barriga cervecera y a los malos hábitos [...]. “Tomar una cantidad razonable de cerveza, tras realizar ejercicio físico, puede ser beneficioso porque favorece la rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares como las agujetas” [...].

# Alimenta tu corazón: Recetas mediterráneas para cuidar la salud

Desde principios de enero, las librerías y grandes superficies disponen de la obra **“Alimenta tu corazón”**, publicada por (Ediciones Nobel, 2010). Se trata de una recopilación de las mejores recetas cardiosaludables maridadas con bebidas fermentadas para todos aquellos que quieren cuidarse sin renunciar al placer de disfrutar de la gastronomía.

El libro está escrito por la Dra. Carmen Garcés, del IIS-Fundación Jiménez Díaz y el Dr. Carlos Lahoz, del Hospital Carlos III de Madrid, y recoge una selección de recetas tradicionales adecuadas para una buena salud cardiovascular, en la que se incluyen 50 primeros platos (como ensaladas, cremas, arroces o verduras), 50 segundos (carnes y pescados), y 25 postres, acompañados por una selección de maridajes con cerveza y vino.

El maridaje enseña cómo estas bebidas fermentadas contribuyen a potenciar, armonizar o equilibrar cada uno de los platos. De este modo, aprendiendo las claves para elegir cuál de ellas acompaña mejor a cada receta, se muestra no sólo una fusión de sabores, sino también un guiño a nuestro corazón.

En los últimos años ha surgido una nueva línea de investigación que apunta a que el consumo moderado de las bebidas fermentadas podría tener beneficios adicionales sobre la salud cardiovascular, por su contenido en antioxidantes naturales, entre los que se destacan los polifenoles. Por ello, se recomienda su consumo moderado como un componente más de la dieta.

La prevención de las enfermedades cardiovasculares se basa en el control de los factores de riesgo, es decir, en la realización de ejercicio periódicamente, la abstención de fumar, el mantenimiento de un peso adecuado y, por tanto, de una dieta sana y variada.

**Se trata de una recopilación de las mejores recetas cardiosaludables maridadas con bebidas fermentadas para todos aquellos que quieren cuidarse sin renunciar al placer de disfrutar de la gastronomía**

Además, esa dieta “ideal” debe ser equilibrada, tener buena palatabilidad y ser asequible. “Alimenta tu corazón” ofrece la posibilidad de comer sano y sabroso, aportando a nuestro organismo cada uno de los nutrientes que necesitamos.

Por ello, cada una de las recetas está acompañada de su correspondiente tabla de composición de alimentos, que refleja la combinación de los nutrientes que nos ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Junto a esa tabla nutricional, los ingredientes y las instrucciones del proceso de elaboración de esos platos saludables, se indica qué bebida fermentada acompañaría mejor a la degustación de cada uno de ellos, así como su explicación. La cerveza y el vino, bebidas mediterráneas por excelencia, son las protagonistas de esos acompañamientos que también pueden beneficiar a nuestro corazón si se consumen moderadamente.

“Alimenta tu corazón” se dirige a una población muy amplia que se preocupa o debe preocuparse por su salud. Junto a la posibilidad de saber cómo alimentarse y nutrirse bien, este libro puede ayudar a prevenir muchos de los factores de riesgo (hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad, hiperglucemia) asociados con las enfermedades cardiovasculares en el futuro. De esta manera, disfrutando cada plato y su fusión con el sabor de una cerveza o un vino, se ofrece un placer para los sentidos y un regalo para nuestro corazón.



### Brocheta de solomillo

**Ingredientes:**

Solomillo de ternera	800 g
Cebollitas francesas	250 g
Tomates pequeños	3 unidades
Champiñón	500 g
Pimiento verde	1 unidad
Aceite de oliva	1 cucharada
Tabasco	20 ml
Limón	1 unidad
Sal	
Pimienta	

Cortar el solomillo y el pimiento en tacos y ensartar las brochetas en el siguiente orden: solomillo, tomate, champiñón y pimiento. Poner sal y pimienta, unas gotas de tabasco, el zumo de limón y una cucharada de aceite. Dejar en adobo tres cuartos de hora. Gratinar en el horno durante 15 minutos, dándole la vuelta a la mitad del tiempo.

**Maridaje con... cerveza de Abadía**

Cuando la pimienta o el tabasco salpican el plato, la cerveza resulta ideal para refrescar la boca. La cerveza de Abadía, con cuerpo, equilibra los sabores de la carne y las verduras.

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Sodio (mg)	Grasa (mg)
354	46,6	137	74
Grasas totales (g)	Lácteos (g)	Hierro (mg)	Fibra (g)
15,3	15,5	75	6,8
Saturadas (g)	Mineralelectrolitos (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)
3,4	5	210	0
Carbónhidratos (mg)	Polifenoles totales (g)	Vitamina E (µg)	Ácido fólico (µg)
40	23	163	25

## Segunda reunión del año del Comité Científico del Centro de Información Cerveza y Salud

A finales del pasado año se celebró la segunda reunión anual del Comité Científico del Centro de Información Cerveza y Salud. Durante la misma, se realizó un repaso de las principales actividades que se habían llevado a cabo durante 2010. El CICS tiene en marcha actualmente 5 investigaciones científicas sobre temáticas como el consumo moderado de cerveza y la salud cardiovascular, la calidad de la dieta o la calidad de la leche materna, éste último realizado con cerveza sin alcohol.

El CICS también ha estado presente en el Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética de Barcelona, el Congreso de la Sociedad Española de Arteriosclerosis celebrado en Córdoba, el II Salón Dieta Mediterránea de Madrid, el Congreso Nacional de Farmacéuticos de Bilbao, el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria de Las Palmas y

las Jornadas Nacionales de Alimentación celebradas en Sevilla.

Además, se han realizado diferentes actividades dirigidas a profesionales de la salud en las que se informa de las últimas evidencias científicas existentes sobre el consumo moderado de cerveza, siempre realizado por adultos sanos, y la salud, así como actividades divulgativas a diferentes asociaciones de consumidores.

Durante la reunión también se trazaron las líneas de trabajo del CICS durante este año, entre las que cabe destacar la continuidad de las investigaciones científicas que están en marcha, la estrecha colaboración con diversas sociedades científicas, la participación en foros y congresos de nutrición y deporte (como el de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, la Sociedad Española de Arteriosclerosis, la Federación Europea de Sociedades de Nutrición o la Federación Española de Medicina del Deporte, entre otros).

El CICS tiene en marcha

actualmente 5 investigaciones científicas sobre temáticas como el consumo moderado de cerveza y la salud cardiovascular, la calidad de la dieta o la calidad de la leche materna, éste último realizado con cerveza sin alcohol

Por otra parte, el CICS participará en el Beer and Health Symposium, organizado en el mes de septiembre por Brewers of Europe, así como en multitud de conferencias dirigidas a asociaciones de consumidores, universidades y otros colectivos.



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** 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**