

## Evidencias científicas sobre los posibles beneficios del consumo moderado de cerveza

- **El Centro de Información Cerveza y Salud estará presente en el II Congreso de FESNAD**
- **En las últimas décadas se han publicado numerosas investigaciones científicas que apuntan a la positiva interacción del consumo moderado de cerveza sobre la salud ósea, neuronal o la mejora de la respuesta del sistema inmune**
- **Además, la actividad antioxidante de los polifenoles contenidos en la cerveza podría tener beneficios sobre las enfermedades cardiovasculares**

Barcelona, 3 de marzo de 2010- El Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) dará a conocer las últimas investigaciones sobre el consumo moderado de cerveza y sus posibles beneficios sobre la salud, en el marco del II Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Este congreso, que se inaugura hoy y que se celebra en Barcelona hasta el próximo viernes 5 de marzo, es uno de los puntos de encuentro más importantes del año para médicos, investigadores y profesionales de la salud, la alimentación y la dietética.

Durante el congreso, el Dr. Javier Romeo, miembro del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de Madrid, expondrá las conclusiones del estudio "**Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas**". En este estudio se concluye que el consumo moderado de cerveza podría contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés derivadas de la actividad física. Asimismo, el consumo moderado de esta bebida, tanto en su variedad tradicional como en la sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, permitiría recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua.

Y es que la cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica (4<sup>o</sup>-5<sup>o</sup>), 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 más de 2.000 compuestos y nutrientes como vitaminas del Grupo B (especialmente ácido fólico), fibra, minerales (silicio, potasio, magnesio, calcio y poco sodio) y otros compuestos que podrían interaccionar con la salud.

De hecho, 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 o sidra) de forma opcional y moderada.

Asimismo, diversos estudios científicos nacionales e internacionales han evidenciado algo que ya desde el antiguo Egipto se intuía: el consumo moderado de cerveza, siempre que éste sea realizado por adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada, podría tener distintos beneficios para la salud.



**1. Salud cardiovascular:** Diversas investigaciones han demostrado que el consumo moderado de cerveza podría aumentar de forma significativa los niveles de colesterol HDL y participar en la protección del organismo frente a enfermedades cardiovasculares.

Según los expertos, el riesgo de sufrir un infarto es entre un 40% y un 50% más bajo en aquellas personas que beben alcohol de forma moderada que en las que el cuyo consumo es cero.

De hecho, según recientes investigaciones, algunos efectos observados como el aumento de la concentración sérica de HDL colesterol, la reducción del fibrinógeno y la disminución de la capacidad y velocidad de oxidación de las partículas del LDL colesterol, se atribuyen al etanol contenido en estas bebidas fermentadas. Además, otros efectos como la reducción de la concentración de las moléculas de adhesión linfocitarias y monocitarias que retrasan la aparición y desarrollo de la arteriosclerosis se podría deber al contenido no alcohólico de estas bebidas, principalmente a los polifenoles.



En este sentido, se han realizado ensayos clínicos que valoran los efectos del consumo moderado de una bebida rica en polifenoles (cerveza o vino) frente a una bebida pobre en esta sustancia, sobre diferentes factores de riesgo vascular. Las conclusiones sugieren que las bebidas ricas en polifenoles podrían tener un mayor efecto antiarteriosclerótico, antiinflamatorio y antitrombótico que aquéllas pobres en polifenoles, por lo que parece que los efectos beneficiosos de determinadas bebidas como las fermentadas de baja graduación se deberían tanto al etanol como a las sustancias no alcohólicas, principalmente polifenoles, que contienen.

Investigaciones científicas internacionales también han evidenciado que el consumo moderado de cerveza durante un periodo concreto podría reducir los niveles de proteína C-reactiva en el plasma un 35% y un 12,4% los niveles de fibrinógeno. La proteína C-reactiva es un indicador de la inflamación que predice procesos cardiovasculares como la aterosclerosis; además, la presencia de fibrinógeno en plasma se asocia a la formación de trombos sanguíneos.

- Di Castelnuovo A, Rotondo S, Iacoviello L, Donati MB, De Gaetano G. Meta-analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk. **Circulation. 2002; 105(24):2836-44**
- Bobak M, Skodova Z, Marmot M. Effect of beer drinking on risk of myocardial infarction: population based case-control study. **British Medical Journal. 2000; 320(7246):1378-9**
- Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas MI, Fiol M, Gómez-Gracia E, López-Sabater MC, Vinyoles E, Arós F, Conde M, Lahoz C, Lapetra J, Sáez G, Ros E; PREDIMED Study Investigators. Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors. A Randomized Trial. **Annals of Internal Medicine. 2006; 145(1):1-11.**
- Sierksma A, van der Gaag MS, Kluit C, Hendriks HF. Moderate alcohol consumption reduces plasma C-reactive protein and fibrinogen levels; a randomized, diet-controlled intervention study. **European Journal of Clinical Nutrition. 2002; 56(11):1130-6.**

**2. Cerveza y salud ósea:** Estudios científicos nacionales han sugerido que la ingesta moderada de bebidas con bajo contenido alcohólico podría estar relacionada con un efecto beneficioso sobre la salud ósea. De hecho, la cerveza contiene silicio -un mineral que promueve la densidad mineral ósea y evita la pérdida de hueso- y fitoestrógenos naturales, que podrían estar asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia y la prevención de la osteoporosis.

Además, un estudio reciente de la Universidad de Tufts en Boston (EEUU), ha analizado la densidad ósea en muestras de 1.182 hombres, 1.289 mujeres postmenopáusicas y 248 mujeres premenopáusicas, en las que se ha investigado la influencia del consumo de diferentes bebidas (cerveza, vino, y destilados) y la cantidad de alcohol ingerido. Los resultados concluyen que un consumo moderado de bebidas fermentadas podría tener un efecto positivo sobre la salud ósea.

- Pedrera JD, Lavado JM, Roncero R, Calderon J, Rodriguez T, Canal M. Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women. **Nutrition. 2009; 1057-1063**
- Tucker KL, Jugdaohsingh R, Powell JJ, Qiao N, Hannan MT, Sripanyakorn S, Cupples LA, Kiel DP. Effects of beer, wine, and liquor intakes on bone mineral density in older men and women. **American Journal of Clinical Nutrition. 2009; 25.**

**3. Cerveza y salud neuronal:** Numerosos estudios apuntan que el consumo moderado de cerveza podría ser tenido en cuenta en los hábitos dietéticos de la población como un posible factor protector contra enfermedades degenerativas, puesto que el silicio contenido en la cerveza, podría llegar a reducir la biodisponibilidad de los metales tóxicos que provocan estas enfermedades.

- González-Muñoz MJ, Peña A, Meseguer I. Role of beer as a possible protective factor in preventing Alzheimer's disease. **Food and Chemical Toxicology. 2008; 46(1):49-56**

**4. Cerveza y oncología:** Uno de los polifenoles más destacados de la cerveza es el xanthohumol, presente en el lúpulo. Diversas investigaciones han confirmado que este antioxidante podría ejercer un papel como agente quimiopreventivo gracias a su alto contenido en catequinas. Estos fitonutrientes, que han confirmado ser activos en la inhibición y prevención de la carcinogénesis a través de ensayos "in vitro" y en animales de experimentación, podrían contribuir a prevenir algunas formas de cáncer, entre las que destacan los carcinomas del tracto intestinal, el cáncer de mama o el de próstata, facilitando la inhibición del desarrollo de células malignas.



De hecho, un estudio reciente ha valorado el comportamiento de tres compuestos fenólicos (el galato de epigallocatequina del té, el resveratrol del vino tinto y el xanthohumol de la cerveza) en el control del crecimiento celular en el cáncer de mama, con unos resultados que confirman que el xanthohumol encontrado en la cerveza podría ser el polifenol que más reduciría las células cancerígenas en este tipo de cáncer, mostrando sus efectos más rápidamente en concentraciones más bajas.

- Magalhães PJ, Carvalho DO, Cruz JM, Guido LF, Barros AA. Fundamentals and health benefits of xanthohumol, a natural product derived from hops and beer. **Natural Products Communication. 2009; 4(5):591-610.**
- Monteiro R, Calhau C, Silva AO, Pinheiro-Silva S, Guerreiro S, Gärtner F, Azevedo I, Soares R. Xanthohumol inhibits inflammatory factor production and angiogenesis in breast cancer xenografts. **Journal of Cellular Biochemistry. 2008; 104(5):1699-707.**
- Gerhäuser C, Alt A, Heiss E, Gamal-Eldeen A, Klimo K, Knauft J, Neumann I, Scherf HR, Frank N, Bartsch H, Becker H. Cancer chemopreventive activity of xanthohumol, a natural product derived from hop. **Molecular Cancer Therapeutics. 2002; 1(11):959-69.**
- Gerhäuser C. Phenolic Beer Compounds to Prevent Cancer. **Beer in Health and Disease Prevention. 2009; 68: 669**

**5. Cerveza y sistema inmune:** Diversas investigaciones nacionales confirman que la cerveza podría mejorar la respuesta inmune contra patógenos externos, es decir, los agentes responsables de desarrollar enfermedades infecciosas, a través de un aumento de los leucocitos (glóbulos blancos) y linfocitos, así como una tendencia generalizada al incremento de los valores de las subpoblaciones de los linfocitos T.

Los linfocitos T son unas células inmunológicas que ayudan a destruir microorganismos invasores, protegen al cuerpo de bacterias específicas, destruyen virus, responden a tejidos extraños como los trasplantes y además actúan como reguladores del sistema inmunológico.

- Romeo J, González-Gross M., Wärnberg J., Díaz LE, Marcos A. Effects of moderate beer consumption on blood lipid profile in healthy Spanish adults. **Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. 2008; 18(5): 365-72**

**6. Cerveza y efectos antiinflamatorios:** La cerveza se diferencia del resto de bebidas alcohólicas por el empleo del lúpulo como materia prima esencial. Numerosos estudios han concluido que el lúpulo posee propiedades antibacterianas y antiinflamatorias que ayudan a prevenir enfermedades degenerativas.

Concretamente, un reciente estudio ha demostrado el posible poder antioxidante de la cerveza frente al estrés oxidativo inducido por un antibiótico antitumoral (adriamicina). De estos resultados se desprende que la cerveza podría ser capaz de capturar los radicales libres, responsables de la oxidación celular y del envejecimiento.

- Martínez JR, Valls V, López-Jaén AB, Marín AV, Codoñer-Franch P. Effects of alcohol-free beer on lipid profile and parameters of oxidative stress and inflammation in elderly women. **Nutrition. 2009; 25(2):182-7.**

**7. Cerveza y dietas hiposódicas:** La cerveza es una bebida con muy bajo contenido en sodio. Además, la relación de potasio a sodio es de 15.7, lo que le confiere un fuerte poder diurético. Estos valores hacen que la ingesta moderada de cerveza pueda ser incluida en dietas hiposódicas.

- Martínez JR, Villarino A, Cobo JM. Propiedades de la cerveza sin alcohol. **Centro de Información Cerveza y Salud. 2001; E 7.**

**8. Cerveza y salud gástrica:** El consumo moderado de algunas bebidas como el vino, la cerveza o la sidra, por el incremento en la secreción de ácidos gástricos y su ayuda para la aceleración del vaciado gástrico, podría disminuir en un 17% el riesgo de infección por *Helicobacter Pylori*, agente implicado en la úlcera gastroduodenal.

- Murray LJ, Lane AJ, Harvey IM, Donovan JL, Nair P, Harvey RF. Inverse relationship between alcohol consumption and active *Helicobacter pylori* infection: the Bristol *Helicobacter* project. **American Journal of Gastroenterology. 2002; 97(11):2750-5.**

**9. Contiene fibra:** Diversas investigaciones han confirmado que la ingesta de fibra ayuda a evitar el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia. El consumo moderado de cerveza supondría un 17% de la ingesta actual de fibra soluble, siendo una de las bebidas que mayor aporte de fibra presenta en nuestra dieta.



- Goñi I, Díaz-Rubio ME, Saura-Calixto F. Dietary fiber in beer: Content, Composition, Colonic Fermentability, and contribution to the diet. **Beer in Health and Disease Prevention. 2009; 28: 299.**

**10. Bajo aporte calórico:** La cerveza contiene 45 kcal. por cada 100 ml., es decir, 90 kcal. por caña. La cerveza sin alcohol aporta 17 kcal. por 100 ml.

De hecho, bibliografía científica nacional e internacional confirma que el consumo moderado de cerveza no afecta a la denominada "curva de la felicidad". Lo pone de manifiesto un estudio realizado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), que tras suministrar cerveza de forma moderada -una en el caso de las mujeres; dos, en el de los hombres- observaron que no se producía ninguna alteración en el peso ni en la masa corporal de los participantes en esta investigación.

En esta misma línea, otros estudios científicos han mostrado la importante influencia de la genética en el peso. Se ha puesto de manifiesto que las personas que presentan dos copias de una variante del gen FTO, situado en el cromosoma 16, son más propensos a padecer obesidad que aquellos que no tienen ninguna mutación, independientemente de su dieta.

- Romeo J, González-Gross M, Wärnberg J, Díaz LE, Marcos A. Does beer have an impact on weight gain? Effects of moderate beer consumption on body composition. **Nutrición Hospitalaria. 2007; 22(2):223-8.**
- Jimenez D, Castillo MJ, Romeo J, Marcos A. Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas. **Centro de Información Cerveza y Salud. 2009; E 17.**

## Centro de Información Cerveza y Salud

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

### Para más información y gestión de entrevistas:

Centro de Información Cerveza y Salud  
Estefanía Lacarte/ Bárbara Navarro  
91 384 67 54/ 69  
609 464 345  
[info@cervezaysalud.com](mailto:info@cervezaysalud.com)

**Fecha:** Del 3 a 5 de marzo de 2010

**Lugar: STAND N° 27**

II Congreso FESNAD  
*Palau de Congressos de Catalunya*  
(Avda. Diagonal 661-671, Barcelona)