

1

marzo 2000

CERVEZA y SALUD

EDITORIAL

Han pasado casi dos años desde que el Centro de Información Cerveza y Salud comenzó su andadura con objeto de fomentar el estudio y la investigación sobre los beneficios que la cerveza puede reportar a la salud.

En Centro presentó en 1999 los estudios de las Dras. Ortega y Requejo de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, y de los Profesores Carbonell y Sendra del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del CSIC. Más de 500 profesionales de la salud participaron en las presentaciones de estos estudios en Colegios Oficiales de Médicos de varias ciudades españolas, mientras que 900 alumnos asistieron a las presentaciones en Facultades y Escuelas Universitarias de toda España. En el último año, el Centro recibió 500 peticiones de información y la página web contó con más de 200.000 visitas.

Nuestro ánimo para el 2000 es continuar promoviendo la realización de nuevos estudios y desarrollando las actividades divulgativas del Centro. En esta línea nace "Cerveza y Salud, Al Día", un nuevo canal de comunicación de periodicidad cuatrimestral que tiene como objetivo informar sobre las novedades y actividades en este ámbito. Le invitamos a participar en él a través del envío de artículos de colaboración y la aportación de todo tipo de valoraciones, ideas y sugerencias.



al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Nuevos estudios sobre la cerveza y la salud verán la luz en 2000

Las nuevas investigaciones estudiarán propiedades de la cerveza relativas a los efectos sobre la salud de los polifenoles y las propiedades del lúpulo en los procesos infecciosos, entre otros aspectos.

El Centro de Información Cerveza y Salud continúa en el año 2000 promoviendo la realización de estudios científicos sobre las propiedades de un consumo moderado de cerveza sobre la salud. Se encuentran en fase de realización investigaciones desarrolladas por el Instituto de Nutrición y Bromatología del C.S.I.C., la Universidad de Burgos y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de los Alimentos (SEDCA), cuyas conclusiones serán presentadas durante este año a la comunidad científica. Además, el Centro presentará en breve el estudio del Dr. Gregorio Varela Moreira "Determinación *in vitro/in vivo* de la biodisponibilidad del ácido fólico contenido en la cerveza".

Con estos trabajos ya son

9 los promovidos por el CICS

El Instituto de Nutrición y Bromatología, centro mixto del C.S.I.C y la Universidad Complutense, llevará a cabo en el plazo de dos años el estudio "Evaluación del consumo moderado de cerveza: Estudio nutricional e inmunológico en humanos y animales de experimentación" dirigido por la Dra. Asunción Marcos, directora del Instituto de Nutrición, y que analizará el efecto de la ingesta del lúpulo sobre el estado nutricional e inmunológico en humanos adultos y en animales de experimentación.

Este estudio analizará los efectos del lúpulo sobre la salud, elemento básico en la elaboración de la cerveza e ingrediente diferenciador del resto de bebidas puesto que es la única que lo contiene, así como su capacidad de prevención de procesos infecciosos. Además, el Instituto de Nutrición y Bromatología está elaborando de forma paralela un estudio sobre la evaluación del consumo moderado de cerveza.

A principios del año 2001 se presentará el estudio, "Actividad antioxidante de la cerveza: estudios *in vitro* e *in vivo*", realizado por la Dra. M^a Luisa González San José de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Burgos, que evaluará la actividad antioxidante de los compuestos fenólicos contenidos en la cerveza y sus posibles efectos preventivos en procesos de reacción tales como el cáncer y el envejecimiento.

El estudio "Cerveza sin alcohol. Sus propiedades", realizado por el Dr. Antonio Villarino de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de los Alimentos (SEDCA), analiza el papel de esta bebida en la alimentación española y estudia los efectos de su consumo en distintas situaciones vitales en las que debe controlarse el consumo de alcohol, como en ancianos, deportistas, mujeres embarazadas, mujeres lactantes y distintas patologías como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, etc. Asimismo, la SEDCA está preparando un estudio recopilatorio de las publicaciones internacionales científicas relativas al consumo de cerveza y su efecto sobre la salud editadas en los dos últimos años.



Primer seminario internacional sobre cerveza y salud

Científicos europeos relacionan en Bruselas un consumo moderado de cerveza con efectos beneficiosos para la salud. El estudio presentado por el Dr. Jean-Michel Borys apuntó que no existe relación directa entre la obesidad y el consumo moderado de cerveza.

El Primer Seminario Internacional sobre Cerveza y Salud: "Beneficios de un consumo moderado de cerveza. Una revisión científica", celebrado el pasado mes de noviembre en Bruselas, reunió por primera vez a científicos europeos para exponer sus trabajos sobre este tema. El simposio tuvo como invitados a miembros del Parlamento Europeo, la Comisión Europea y la Administración Sanitaria de países miembros, y fue presidido por el Dr. Ian MacDonald, del Guys Hospital de Londres, Presidente de la Sociedad del Reino Unido de Nutrición y del Grupo de Alcohol en el International Life Sciences Institute.

La Dra. Denise Baxter, del Brewing Research International (Reino Unido), destacó en su estudio "Ingredientes saludables de la cerveza" que la cerveza es una fuente

de vitaminas B y de minerales como el potasio, el calcio, el magnesio y el silicio, señalando también su amplia gama de antioxidantes y otros importantes micronutrientes que pueden tener efectos protectores añadidos.

El profesor Dr. Jean-Michel Borys, del Consejo Científico y de Comunicación de la Salud

(Francia), lleva ocho años realizando un estudio prospectivo en el norte de Francia sobre los hábitos alimenticios de la población. Su trabajo "Cerveza, alcohol y peso" constata que no se han encontrado más casos de obesidad entre los bebedores de cerveza que entre los bebedores de vino o de refrescos sin alcohol. El profesor Dr. Jaak Ph. Janssens, Presidente de la Organización Europea para la Prevención del Cáncer (Bélgica), defendió en su trabajo "Los efectos de los refrescos y del consumo de cerveza en las comidas sobre la respuesta de insulina en adolescentes normales", que la cerveza al estar elaborada con azúcares fermentados no aumenta los niveles de insulina, aumento que sí se ha observado en el consumo de algunas bebidas hipocalóricas.

Beneficios cardioprotectores

El profesor Dr. Groobee, de la Clinische Epidemiologie (Holanda) realizó un repaso de los beneficios de un consumo moderado de cerveza señalando sus potencialidades contra algunos tipos de cáncer y enfermedades degenerativas que hay que seguir investigando. El Dr. Hans



Hoffmeister, Profesor Emérito de la Universidad Libre de Berlín (Alemania), presentó las conclusiones de un estudio sobre un grupo de población en el que los consumidores de 1 a 20g de alcohol diarios registraron unas tasas significativamente inferiores (casi un 50% menos) de riesgo de mortalidad por causas cardiovasculares y otras causas que los no bebedores.

El doctor español José Vicente Carbonell, del IATA/CSIC, presentó su estudio recopilatorio "Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza", en el que constata que la cerveza al ser un producto natural, ofrece mayor diversidad de ingredientes que los refrescos, destacando su aportación de vitaminas del grupo B y de algunas sustancias minerales."

Se puede solicitar resúmenes de estos trabajos en las siguientes direcciones de e-mail:

info@cbmc.org

info@cervezaysalud.org



Cerveza y menopausia

Numerosos estudios científicos realizados en diversos países y con diferentes grupos sociales y étnicos de mujeres concluyen que el nivel de estrógenos en sangre es mayor en el caso de mujeres consumidoras moderadas de alcohol que en mujeres abstemias, restada la influencia de factores económicos, sociales, hábito de fumar, etc.

El consumo moderado está asociado con el retraso de la aparición de la menopausia

Incluso en las mujeres que están recibiendo un tratamiento hormonal sustitutivo, una ingesta adecuada de cerveza origina un aumento de estradiol en sangre, alcanzando niveles tres veces más elevados que en las abstemias. La cerveza facilitaría el paso del estradiol a

sangre con más facilidad que lo hacen los parches usados para la reposición hormonal.

El Dr. David Torgerson, de la Universidad de York, ha realizado varios estudios en este sentido. En uno de ellos, realizado en 1997 con 1227 mujeres de edades comprendidas entre los 47 y los 51 años, se analizaron, entre otros factores, los niveles de estradiol concluyendo que el consumo moderado está asociado con el retraso de la aparición de la menopausia en una media de dos años.

El estudio de Torgerson demuestra que las mujeres abstemias sufren los efectos de la menopausia antes que la media, que en los países industrializados se sitúa en los 51 años.

Ya en un estudio anterior del propio Torgerson realizado entre 1991 y 1993 y en el que participaron más

de 2.000 mujeres comprendidas entre 45-49 años se pudo comprobar la existencia de una estrecha relación entre consumo de cerveza y el nivel hormonal de la persona.

Cuanto más cerveza afirmaba una mujer beber, más alto tenía su nivel de estrógenos, lo que vino a confirmar los resultados obtenidos en otro estudio similar realizado en Chile en 1988.

Este retraso de la menopausia se traduce en una disminución del riesgo de sufrir enfermedades coronarias o la osteoporosis, ya que el porcentaje aumenta en las mujeres tras el climaterio. Además el consumo moderado de cerveza disminuye la excitabilidad y facilita la relajación.



Bibliografía: Torgerson DJ, T.R., Campbell MK. (1997). Alcohol consumption and age of maternal menopause are associated with menopause onset. *Maturitas* 1997 Jan, 1997 Jan: 26

Cerveza y ácido fólico

Dr. Gregorio Varela-Moreiras, Universidad San Pablo-CEU

La mayor parte de bebidas alcohólicas carecen de interés nutricional, pero las cosas son distintas en el caso de la cerveza, cuyas concentraciones en ácido fólico pueden oscilar entre 5-20 µg/100 ml, dependiendo del tipo de cerveza y los métodos analíticos utilizados, normalmente antiguos y no muy precisos. En este sentido, recordemos que las ingestas recomendadas para esta vitamina están marcadas entre 180-200 µg/día, lo que supone que el consumo de una cerveza mediana al día puede cubrir el 10-15% de las necesidades diarias de esta vitamina. Hay dos consecuencias principales derivadas de ello:

- Hay muy pocos alimentos con la excepción del hígado y algunos vegetales de hoja verde que puedan contribuir per se con tal cantidad de ácido fólico.
- La cerveza se consume de manera regular y moderada en España, y es normalmente mejor aceptada que otros componentes de la dieta (ej. Hígado), aunque sean mucho mejores fuentes de ácido fólico.

La importancia se deriva, en primer lugar, de su función "clásica" en la prevención de la anemia megaloblástica y, más recientemente, en la prevención de los defectos del tubo neural; asimismo es el factor principal en la dis-

minución del nuevo y emergente factor de riesgo cardiovascular: la homocisteína. Sin embargo, uno de los problemas que puede tener el ácido fólico contenido en la cerveza es saber si el etanol presente en ella puede interferir en el aprovechamiento de la vitamina, ya que el consumo de grandes cantidades de alcohol puede llegar a inactivar las funciones "clave" de la vitamina.

La concentración de ácido fólico en cerveza oscila entre 5 y 20µg/100ml

Por ello, en la primera parte del Proyecto que estamos desarrollando financiado por el Centro "Cerveza y Salud" nos propusimos conocer, utilizando un modelo animal, -rata "Wistar"- si la cerveza puede ejercer un efecto distinto al de otras bebidas alcohólicas en diferentes parámetros. De este modo, se compara frente al vino y al etanol en condiciones isoalcohólicas, y a su correspondiente control. Analizando los resultados obtenidos tras 35 días de tratamiento se observó que, a pesar de que la administración de cerveza ejercía un efecto positivo en cuanto a la ingesta líquida, no produjo, sin embargo,



Dr. Gregorio Varela-Moreiras,
Universidad San Pablo-CEU

diferencias en los marcadores biológicos del metabolismo del ácido fólico; vitamina B12, vitamina B6, u homocisteína. Esto supone que, considerando que las dietas eran isoalcohólicas, y que la cerveza era la más aceptada, esa mayor ingesta final de alcohol no tiene efectos negativos en nuestro modelo animal. La hipótesis más probable es que ello se pueda deber al contenido de ácido fólico en la cerveza, del que carecían las otras bebidas estudiadas. Aún más, al analizar los resultados de las concentraciones del factor de riesgo vascular, homocisteína, se encontró que los valores eran más de un 10% inferiores a los de los otros grupos (11.7 mmol/L vs. 12.7 mmol/L).

REVISTA DE PRENSA

DIARIOMEDICO

La cerveza disminuye el LDL en sujetos con riesgo cardiovascular

Beber cerveza, ya sea rubia o negra, es saludable, siempre que el consumo no exceda de un litro diario. El alcohol que contiene, unido a las propiedades de los cereales empleados en su fabricación, hacen de esta bebida un buen aliado para seguir una dieta saludable, con beneficios cardiovasculares y un notable contenido en vitaminas y antioxidantes.

DIARIO MEDICO, 1 DE JUNIO DE 1999

La Voz de Galicia

Jarabe de birra

Consumir alcohol en cantidades moderadas es bueno para la salud, siempre que la ingesta

no sea superior al diez por ciento de las calorías totales de la dieta diseñada para cada sexo. Además, los abstemios absolutos tienen un índice de mortalidad por enfermedades cardiovasculares más alto que las personas que beben moderadamente.

LA VOZ DE GALICIA, 24 DE MARZO DE 1999

ABC

La cerveza mejora la salud cardiovascular y retrasa la menopausia, según un estudio

El consumo moderado de cerveza está relacionado con la mejora de la salud cardiovascular y el retraso de la menopausia. Además esta bebida nutritiva contiene antioxidantes naturales, que frenan el envejecimiento.

ABC, 4 DE JULIO DE 1999

HERALDO DE ARAGON

El consumo moderado de cerveza resulta saludable, según los expertos

A juicio de la Dra. Hellín, portavoz del Centro de Información, identificar el consumo de esta bebida con lo que popularmente se conoce como barriga cervecera no se ajusta a la realidad porque no contiene ningún tipo de grasa. Otra cosa es el que hábito de tomar cerveza vaya acompañado de la ingestión de alimentos ricos en grasas. Lo que engorda es el chorizo o la morcilla que se comen mientras se bebe cerveza, pero no la propia cerveza, que forma parte de la dieta mediterránea.

HERALDO DE ARAGON, 18 DE JULIO DE 1999

AGENDA

Fue noticia

- "La cerveza en la alimentación humana. contenido y biodisponibilidad del ácido fólico". Ponencia del Dr. Gregorio Varela Moreiras, Vicedecano de la Universidad San Pablo-CEU. **I Congreso de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética.** "Nutrición es salud" (17 y 18 de febrero)
- "El papel de la cerveza en la alimentación española". Ponencia del Dr. José Vicente Carbonell, Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del C.S.I.C. **Encuentros de Nutrición y Dietética. Edición 2000. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de los Alimentos (SEDCA).** (25 de febrero).
- "Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza en comparación con otras bebidas". Conferencia impartida por el Dr. José Vicente Carbonell en la **Universidad San Pablo-CEU para alumnos de Nutrición Humana y Dietética.** (1 de marzo)

Próximas actividades

- **Charlas-coloquio y Seminarios** organizados en colaboración con la **Unión de Consumidores de España (UCE)**. Murcia, Logroño (2ª quincena de marzo) y Santander (1ª quincena de abril)
- **Presentación al sector médico del Estudio** "Determinación in vitro/in vivo de la disponibilidad del ácido fólico contenido en la cerveza", realizado por el Dr. Gregorio Varela Moreiras. Bilbao, Zaragoza, Valencia, Madrid, Barcelona y Sevilla.
- Participación en las **IV Jornadas de Nutrición Práctica** organizadas por Dietecom España "Cerveza: ¿refresco o bebida alcohólica". Ponencia del Dr. Gregorio Varela Moreiras. (Madrid 11 y 12 de abril).
- VI Jornadas para Licenciados y Doctores en **Ciencia y Tecnología de los Alimentos.** (16, 17 y 18 de marzo). Facultad de Veterinaria, UCM. Otras conferencias en León, Sevilla, Cádiz, Valencia y Madrid.

BREVES

Cerveza sin alcohol en dietas hiposódicas

Toda dieta restrictiva supone una represión para el paciente en cuanto a la libre elección de alimentos de calidad y en cantidad, esto en las dietas hiposódicas se ve agravado por el componente de la falta de sabor que conlleva la restricción de sal. No olvidemos que la sal, el azúcar y la grasa son los componentes naturales que más influyen en la palatabilidad de los alimentos. Pero hasta el paciente más disciplinado, cuando ha estado sometido un tiempo a una dieta muy severa, siente el deseo de abandonarla.

La cerveza sin alcohol contiene aproximadamente 33 mg/l de sodio (Piendl, A. 1987), lo que supone un contenido 16 veces inferior al de la leche y similar al del agua.

La relación K/Na de la cerveza es de 15,7 lo que le confiere un efecto diurético (Gallen et al., 1998) por eso la convierte en una bebida aconsejable en las dietas hiposódicas que puede contribuir a disminuir la sensación represiva del tratamiento hipotensor en el sujeto y una buena opción como bebida alternativa en la relación social o como acompañamiento de la comida, y contribuye a proporcionar en el paciente una sensación de "normalidad" que le hace no sentirse diferente por el hecho de seguir una dieta.

DRA. ROSARIO HELLÍN. Especialista en Nutrición.
Diario Médico 18/11/99

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

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

Sí, deseo recibir información del
Centro de Información Cerveza y Salud

Nombre
Apellidos
Especialidad
Centro
Cargo
Teléfono Fax
Dirección
Ciudad C.Postal

WEB

www.brewingresearch.co.uk

The Brewing Research Internacional es una institución británica que desarrolla programas de investigación científicos y técnicos sobre la cerveza. La Dra. Denise Baxter que pertenece a ese centro ha dirigido un estudio en colaboración con un equipo del Guy's Hospital de Londres sobre biodisponibilidad de antioxidantes fenólicos en cervezas.



www.ilsa.org

Esta fundación sin ánimo de lucro desarrolla a través del Instituto de Nutrición Humana numerosos programas de nutrición y salud en todo el mundo. En su página web se da cuenta de sus actividades y publicaciones entre las que destaca el trabajo "Health Issues Related to alcohol Consumption" de varios autores coordinados por el Dr. Ian MacDonald, presidente de la Sociedad Británica de Nutrición.



www.realbeer.com/news

Desde un punto de vista totalmente lúdico, podemos encontrar en la red muchas páginas para "fans de la cerveza", si bien las estadounidenses destacan por su amplitud y variedad de contenidos. En ésta, por ejemplo, se pueden encontrar las últimas noticias internacionales sobre el mundo de la cerveza.

