

# 10

abril 2003

CERVEZA y SALUD

## EDITORIAL

A pesar de su corta andadura, el Centro de Información Cerveza y Salud se ha convertido en el punto de referencia de todos aquellos profesionales de la salud interesados en profundizar en el conocimiento y la divulgación de las propiedades saludables de esta bebida alimento.

Durante los primeros meses del año, este hecho se ha puesto de manifiesto tanto por la buena acogida de las actividades desarrolladas por el CICS, como por el gran número de peticiones de información sobre la IV Convocatoria de las Becas de Investigación.

Despertaron un gran interés entre los profesionales asistentes, las conferencias sobre el estudio del Dr. Lluís Serra "La cerveza en la alimentación de los españoles" celebradas en los colegios de Farmacéuticos de Lleida, Bilbao, Segovia y Las Palmas, así como el estudio "Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas" del Dr. Juan Diego Pedrera, presentado en el Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Básica (SENBA) celebrado recientemente en Sevilla.

Por otro lado, desde estas páginas queremos dar la bienvenida a un nuevo miembro del Comité Técnico Asesor, la Prof. Encarnación Rodríguez Hurtado, Catedrática de la Escuela Superior de Ingenieros Industriales y Directora del Máster en Tecnología Cervecera.

Por último, queremos agradecer vuestras sugerencias y opiniones a través del correo electrónico del CICS y os animamos a seguir aportando nuevas ideas.



# al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Según un estudio realizado por la Universidad de Extremadura

## Un estudio confirma el efecto positivo del consumo moderado de cerveza sobre la osteoporosis

La ingesta de cerveza puede tener un efecto positivo sobre la osteoporosis ya que favorece una mayor masa ósea, debido al alto contenido en flavonoides de esta bebida y a su bajo contenido alcohólico. La pérdida de masa ósea es el principal efecto de la osteoporosis, que afecta al 35% de las mujeres españolas mayores de 50 años, porcentaje que se eleva hasta el 52% en las mayores de 70 años.

El estudio "Efecto de la ingesta de cerveza sobre la masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas" ha sido realizado por la Universidad de Extremadura que se celebró durante el mes de marzo en Sevilla.

Durante la menopausia se reduce considerablemente la secreción de calcitonina, hormona que detiene la pérdida de masa ósea y estimula la formación del hueso. Múltiples estudios han constatado que el incremento de la calcitonina se relaciona muy positivamente con la ingesta de flavonoides que en la mujer tienen un efecto fitoestrogénico muy importante ya que evitan la pérdida de

masa ósea tras la menopausia al aumentar la actividad de las células que construyen el hueso y disminuye la de las destructoras. La cerveza es una bebida muy rica en flavonoides, especialmente en daidzeína y la genisteína, los dos tipos de mayor capacidad estrogénica que encontramos en la cáscara de la cebada y el lúpulo.

**La cerveza es una bebida muy rica en flavonoides, especialmente en daidzeína y genisteína**

Para el Dr. Juan Diego Pedrera, director del estudio, "cotejando los resultados de las mujeres que tomaban cerveza o vino, se percibe un cambio positivo en la masa ósea en las que bebían cerveza, debido no sólo al bajo contenido alcohólico de la misma, sino también a otras propiedades de sus ingredientes".



La cáscara de la cebada y el lúpulo contienen flavonoides con capacidad estrógena

Según se desprende del estudio publicado por la revista *The American Journal of Gastroenterology*

## El consumo moderado de cerveza podría eliminar la bacteria que provoca la úlcera gástrica

Un estudio realizado por la Queen's University de Belfast y publicado en la revista *The American Journal of Gastroenterology*, confirma que un consumo moderado de algunas bebidas como la cerveza, el vino o la sidra podría disminuir en un 17% el riesgo de infección por *Helicobacter Pylori*, declarado por la OMS como agente cancerígeno e implicado, entre otras enfermedades, en la úlcera gastroduodenal y el cáncer gástrico.

El consumo moderado de estas bebidas hace que el estómago incremente la secre-

ción de ácidos gástricos y ayuda a acelerar el vaciado gástrico, lo que facilita la erradicación del bacilo *Helicobacter Pylori*. Estos efectos son mucho más visibles en las bebidas fermentadas como son la cerveza o el vino que en las bebidas destiladas.

En este sentido, se cree que más del 80% de las úlceras gastroduodenales son provocadas por el *Helicobacter Pylori* y se estima que el 30% de la población mundial está infectada por este bacilo, aunque tan sólo el 10% de la población desarrolla la enfermedad. El *Helicobacter Pylori* también está



El consumo de cerveza podría disminuir un 17% el riesgo de infección por *H. Pylori*

implicado entre el 69% y el 94% de los casos de cáncer gástrico.

## Nuevo miembro del Comité Técnico Asesor del CICS

Reunión del Comité Técnico Asesor del Centro de Información Cerveza y Salud

Desde el pasado mes de marzo, D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Encarnación Rodríguez, Catedrática de la Escuela Superior de Investigaciones Científicas de la Universidad Complutense de Madrid y directora del Máster sobre Tecnología Cervecera, ha pasado a formar parte del Comité Técnico Asesor del Centro de Información Cerveza y Salud.

Por otra parte, el pasado 20 de marzo tuvo lugar en Sevilla la primera reunión del año 2003 del Comité Técnico Asesor del Centro de Información Cerveza y Salud, en el que se realizó un balance de las acciones realizadas por el Centro durante el año 2002 y se debatieron las acciones previstas para este año.

Durante la reunión se hizo un repaso de los estudios científicos que verán la luz durante 2004 y 2005. El departamento de Pediatría, Ginecología y Obstetricia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia y el departamento de Biotecnología y Ciencia de los Alimentos de la Universidad de Burgos están trabajando actualmente en el estudio "*Capacidad de absorción y efecto antioxidante de la cerveza en un modelo in vivo*". Por su parte, el Área de Toxicología del departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares está investigando sobre "*La cerveza como fuente dietética de silicio y su efecto protector frente a la intoxicación por aluminio*:"

*influencia sobre la absorción y la acumulación de este metal neurotóxico*".

Además de estos estudios científicos, el Comité Técnico Asesor del CICS está abierto a nuevas propuestas de distintos Cen-

tros de Investigación y Universidades españolas para la investigación sobre las propiedades nutritivas y saludables que un consumo moderado de cerveza aporta a nuestra salud.

### REVISTA DE PRENSA

#### LA RAZÓN

##### "Cerveza para todos los gustos"

El Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas ha realizado recientemente un estudio del que se desprende que el consumo moderado de cerveza en adultos sanos produce una mejora en el sistema inmunológico. [...] La ingesta moderada de cerveza consigue una mejor respuesta contra los agentes patógenos externos, los responsables de enfermedades infecciosas. Los individuos con los que se realizó el experimento no aumentaron de peso ni de masa corporal. La doctora Ascensión Marcos, directora de la investigación, declaró que "la cerveza es una bebida compuesta por cuatro ingredientes naturales, que contiene muy poco alcohol y sólo 45 calorías por 100 mililitros, por lo que era un buen punto de partida para determinar que los valores antropométricos no se vean alterados, ya que un consumo moderado de

cerveza no aumenta significativamente el número de calorías ingeridas". [...]

LA RAZÓN



##### "Consejos de tu farmacéutico"

La imagen maltrecha que la cerveza tenía hace años ha ido recuperándose hasta alcanzar la sana categoría que tiene hoy. Según se ha puesto de manifiesto una vez más en un estudio realizado por la Queen's University de Belfast y publicado en la revista *The American Journal of Gastroenterology*, su consumo moderado tiene un efecto protector frente a la infección por *Helicobacter Pylori*, bacteria declarada por la OMS como agente cancerígeno e implicada en la úlcera gastroduodenal y el cáncer gástrico [...].

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

## Los consumidores moderados de cerveza aportan a su dieta una mayor calidad nutricional

Según el estudio "La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española", elaborado por el Dr. Lluís Serra Majem, Director del Centro Recerca en Nutrición Comunitaria del Parc Científic de la Universidad de Barcelona, las personas que consumen cerveza de forma moderada tienen una dieta de mayor calidad nutricional que las no consumidoras ya que aportan una mayor cantidad de ácido fólico y vitaminas del grupo B, esenciales para la prevención de diversas enfermeda-

**El 43% de hombres consumidores habituales de cerveza realiza una actividad física muy elevada.**

des y para garantizar una correcta alimentación.

Los consumidores moderados de cerveza aportan a su dieta cantidades más elevadas de magnesio, folatos, especialmente en el caso de las mujeres, y de otras vitaminas del grupo B, como la riboflavina, la niacina, la tiamina, el ácido pantoténico, la biotina y B<sub>12</sub>, todas ellas importantes también para un buen desarrollo del equilibrio nervioso.

En el caso de las mujeres no consumidoras de cerveza, se observa que tienen un déficit mayor de ácido fólico con respecto a las consumidoras moderadas de cerveza. En cuanto a los hombres, la diferencia no es tan significativa, pero también existe un déficit de esta vitamina ligeramente mayor entre quienes no consumen cerveza.

Por otra parte, el 43% de hombres consumidores habituales de cerveza realiza una actividad física muy elevada. Entre las mujeres, los porcentajes más altos de consumidoras de cerveza se observan entre las que realizan una actividad física media y

elevada. Además, de acuerdo con la investigación, las personas calificadas de obesas apenas consumen cerveza, mientras que las que mantienen su peso lo hacen con mayor asiduidad en una proporción del 35,2%.



Dr. Lluís Serra Majem

## Convocadas las IV Becas Cerveza y Salud

El Centro de Información Cerveza y Salud ha convocado por cuarto año consecutivo las Becas Cerveza y Salud, una ayuda de 12.000 euros para la realización de un trabajo de investigación experimental sobre la cerveza en relación con la salud y la nutrición que no hayan sido realizados ni difundidos con anterioridad en España.

Al convocar estas becas, el CICS pretende fomentar año tras año la formación en investigación científica de los jóvenes, menores de treinta años, bajo la dirección de Universidades y Centros de Investigación españoles.

Como candidatos a las Becas Cerveza y Salud podrán presentarse estudiantes de último curso de cualquier carrera universitaria de ciencias, estudiantes de un curso de

postgrado y licenciados en cualquier carrera universitaria de ciencias nacidos después del 1 de enero de 1973. La duración de la beca es de un año.

**El plazo de presentación de las solicitudes está abierto hasta el 15 de noviembre de 2003**

El plazo de presentación de las solicitudes está abierto hasta el 15 de noviembre de 2003. El Centro de Información Cerveza y Salud seleccionará a los candidatos conforme a la evaluación de su Comité Técnico Asesor.



Dirigidas a	<b>Estudiantes de último curso de cualquier carrera universitaria de ciencias, estudiantes de un curso de postgrado y licenciados en cualquier carrera universitaria de ciencias nacidos después del 1 de enero de 1973</b>
Plazo de entrega	<b>15 de noviembre de 2003</b>
Duración	<b>1 año</b>
Dotación	<b>12.000 €</b>
Área de estudios	<b>Trabajos de investigación experimentales sobre la cerveza con relación con la salud y/o la nutrición</b>

## En pocas palabras...

### Un falso mito: la "curva de la felicidad"

Un estudio realizado por la Universidad de Nápoles y dirigido por el Dr. Pasquale Strazzullo confirma que un consumo moderado de cerveza no es el responsable de la denominada "curva de la felicidad", sino que se trata

de un gen que favorece la acumulación de grasas alrededor del abdomen. La investigación fue realizada en 959 italianos, pertenecientes a la empresa Olivetti, adultos y con edades comprendidas entre los 25 y los 75 años.

La causante no es otra que la variante DD del gen de la enzima convertidora de la angiotensina

(ACE), que juega un gran papel en el control de la presión arterial. De este modo, los portadores de esta variante tienen tendencia a desarrollar grasas abdominales, aunque no todas las personas llegan a desarrollarla si siguen una dieta equilibrada y realizan ejercicio.

## AGENDA

### Fue noticia

#### ■ Jornadas Científicas

Durante el mes de marzo se han celebrado cuatro Jornadas Científicas en las que se ha presentado el estudio "*La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española*" realizado por el Dr. Lluís Serra Majem y el Dr. Javier Aranceta. Las Jornadas Científicas se han celebrado en Lleida (11 de marzo), Bilbao (25 de marzo), Segovia (27 de marzo) y Las Palmas (8 de abril).

#### ■ Congresos y Foros de Nutrición

Del 12 al 14 de marzo se ha celebrado en Sevilla el IV Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA), donde se presentó el estudio "*Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas*" a los medios de comunicación y a la comunidad científica. Este estudio ha sido dirigido por el Prof. Juan Diego Pedrera, Catedrático de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Extremadura.

Los días 8 y 9 de abril, el CICS estuvo presente en las Jornadas de Nutrición Práctica Dietecom con la conferencia "*El papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas*" a cargo de la Dra. Tuñón, Investigadora del Centro de Investigaciones Biomédicas.

#### ■ Charlas en Universidades.

El pasado día 28 de marzo se presentó el estudio 10 "*Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y en animales de experimentación*" en el marco de las IX Jor-

nadas en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. La charla corrió a cargo de la Dra. Ascensión Marcos y contó con la asistencia de más de 250 alumnos.

El día 9 de abril tuvo lugar en la Universidad de Castilla La Mancha (Toledo) una charla impartida por el Dr. Jesús Román Martínez sobre "*La cerveza como producto saludable*".

### Será noticia

#### ■ Jornadas Científicas

Las próximas Jornadas Científicas sobre la presentación del estudio "*La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española*" se celebrará en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Murcia (19 de mayo).

#### ■ Congresos y Foros de Nutrición

Durante el mes de mayo se van a celebrar dos Congresos de Nutrición.

Madrid, 9 de mayo de 2003, Seguralimentaria. El CICS estará presente mediante la conferencia "*Las propiedades nutricionales de la cerveza sin alcohol*" impartida por el Dr. Jesús Román Martínez, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

Del 21 al 23 de mayo tendrá lugar el 45 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición en Cáceres en el que el CICS estará presente mediante una conferencia impartida por el Dr. Pedrera y titulada "*Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas*".

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

Nombre .....

Apellidos .....

Especialidad .....

Centro .....

Cargo .....

Teléfono ..... Fax .....

Dirección .....

Ciudad ..... C.Postal .....

e-mail .....

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**

**El Centro de Información Cerveza y Salud promueve el desarrollo de estudios científicos sobre la cerveza en relación con la salud o la nutrición. Así, el Comité Científico atenderá y valorará con gran interés las nuevas propuestas de estudios que ustedes quieran plantearnos.**

Pueden enviar directamente sus propuestas a **Apdo. de Correos 61.210 – 28080 Madrid**  
**info@cervezaysalud.org**

**www.cervezaysalud.org**