

EDITORIAL

Cerramos el primer semestre del año con un balance de actividades muy positivo. Los actos desarrollados por el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) han obtenido una gran respuesta, con una participación de más de mil asistentes y una importante repercusión en los medios de comunicación.

Tras el paréntesis estival, el CICS retomará sus actividades con la presentación de la monografía científica que recoge las conclusiones del I Simposio Internacional de la Cerveza, que reunió por primera vez en España a prestigiosos investigadores de todo el mundo. Igualmente, está prevista la difusión los resultados del estudio *El papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas inducidas por estrés oxidativo*, realizado por el Instituto de Investigaciones Biomédicas y el Departamento de Fisiología de la Universidad de León y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, y estará presente en el VI Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

De la actualidad investigadora internacional, nos hacemos eco de los resultados de un estudio realizado por la Universidad de Gante, sobre la actividad antimicrobiana y antiinflamatoria del lúpulo contenido en la cerveza, y de un estudio elaborado por investigadores del Departamento de Nutrición y Epidemiología de las Universidades de Harvard (Estados Unidos) y de Londres (Reino Unido) en el que se observó el efecto protector de la cerveza en la prevención de la diabetes.

Según las últimas investigaciones realizadas por la Universidad de Gante (Holanda)

El lúpulo contenido en la cerveza presenta actividad antibacteriana y antiinflamatoria

La cerveza se diferencia del resto de bebidas alcohólicas por el empleo del lúpulo como materia prima esencial. Desde la antigüedad, se han atribuido a esta planta múltiples beneficios para nuestra salud como la actividad antibacteriana y antiinflamatoria. Un reciente estudio elaborado por el Prof. Denis De Keukeleire, de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Gante (Holanda), confirma éstos y otros muchas propiedades del consumo moderado de cerveza y sus beneficios para nuestra salud.

En las flores del lúpulo residen las denominadas glándulas de lupulina, una resina de color amarillento extraída de los pétalos, que durante el proceso de elaboración de la cerveza se transforma en sustancias amargas. Esta resina contiene ácidos alfa y beta, polifenoles y aceites esenciales, constituyentes naturales que confieren a la cerveza algunas de sus propiedades saludables.

Los ácidos del lúpulo proporcionan estabilidad antibacteriana y funcionan como conservante natural

Según los resultados obtenidos por la Universidad de Gante, los ácidos del lúpulo, además de aportar el sabor característico de la cerveza, proporcionan estabilidad antibacteriana y funcionan como conservante natural de esta bebida. Además,



se ha demostrado que el principal constituyente de los ácidos del lúpulo, la humulona, inhibe la resorción ósea, lo que indica una elevada actividad frene a la osteoporosis y posee una pronunciada actividad anti-inflamatoria. La humulona inhibe además la angiogénesis, es decir, reduce la formación de nuevos vasos sanguíneos, proceso clave en la proliferación de tumores, así como el crecimiento descontrolado de células endoteliales, un marcador de riesgo cardiovascular.

El lúpulo es también muy rico en polifenoles, unos antioxidantes naturales muy potentes que protegen frente a la acción perjudicial de los radicales libres. En este estudio se ha demostrado que los antioxidantes presentes en el lúpulo de la cerveza contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares o el envejecimiento. La presencia de estos constituyentes otorgan a esta bebida una capacidad antioxidante equivalente a la del vino.

Otro de los polifenoles presentes en la cerveza son las hopeínas que ejercen su actividad a lo largo de los mecanismos mediados por receptores de estrógenos.

Según el estudio "Papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas inducidas por estrés oxidativo"

Los flavonoides presentes en la cerveza influyen en la reducción de los procesos inflamatorios hepáticos

Los flavonoides presentes en la cerveza contribuyen a un mejor mantenimiento de la función del hígado. Esto es debido a que estas sustancias antioxidantes protegen las células hepáticas de los efectos del estrés oxidativo, origen en muchos casos de mecanismos patogénicos implicados en procesos inflamatorios, como la cirrosis biliar. El estudio está realizado por científicos del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad de León, el Departamento de Fisiología



de dicha universidad y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada.

La quercitina, presente en la cerveza, reduce la fibrosis y el estrés oxidativo en modelos animales de cirrosis biliar

La investigación se centra en el factor de protección que pueden representar los flavonoides presentes en la cerveza, como la quercitina o la catequina, sobre las células hepáticas, examinando sus dos principales efectos: antioxidante y antiinflamatorio.

Los flavonoides presentes en la cerveza han demostrado ser potentes antioxidantes al reducir con gran efectividad los radicales libres generados por las células, preservando sus sistemas de defensa, y evitando así un incremento de la oxidación celular.

Tal y como señala el Dr. Jesús Culebras, Jefe de la Unidad de Metabolismo y Nutrición Artificial del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad de León y director del estudio, "hemos realizado estudios en modelos animales de cirrosis y hemos podido constatar que los efectos de los flavonoides son beneficiosos administrándolos como agentes preventivos, antes de que el proceso fibrótico esté plenamente establecido". Asimismo, este grupo de investigadores ha demostrado que la quercitina, presente en la cerveza entre otras fuentes, reduce la fibrosis y el estrés oxidativo en modelos animales de cirrosis biliar.

En cuanto al efecto antiinflamatorio de estos compuestos, el estudio constata su actuación beneficiosa sobre el hígado al intervenir en procesos inflamatorios dañinos o ayudando incluso a prevenirlos. La oxidación celular genera la activación del factor nuclear kappa B que, a su vez, interviene en la expresión del gen responsable de la respuesta de producción de óxido nítrico y la posterior inflamación de las células del hígado. Así, la intervención de los flavonoides desde el principio de la cadena, reduciendo la oxidación, no sólo evita los efectos tóxicos de los radicales libres, sino que previene y detiene los procesos inflamatorios hepáticos.

Según un estudio realizado por las Universidades de Harvard y de Londres y publicado en *Archives of Internal Medicine*

El consumo moderado de cerveza o vino en mujeres puede proteger de la diabetes II

Una investigación realizada por el Departamento de Nutrición y Epidemiología de las Universidades de Harvard y Londres y publicado en la revista *Archives of Internal Medicine* ha confirmado que el consumo moderado de cerveza o vino puede proteger de la diabetes II.

El estudio, llevado a cabo en más de 100.000 mujeres de entre 25 y 42 años, y que no presentaban historia previa de enfermedad coronaria, ictus, cáncer o diabetes, ha concluido que, si se compara con las mujeres abstemias, las mujeres que consumían de 0,1 a 4,9 gramos de alcohol diarios reducía en un

33% el riesgo de diabetes tipo 2; asimismo, consumir entre 5,0 y 14,9 gramos reducía el riesgo en un 58%. Por último, la probabilidad de desarrollar diabetes de tipo 2 descendía en un 22% en aquellas que consumían 30 o más gramos de alcohol.

Los equipos estadounidense y británico encontró que la relación inversa entre el consumo moderado de alcohol y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 era más significativa entre las mujeres que se decantaban por el vino o la cerveza. Sin embargo, para las que consumían 30 gramos diarios o más de algún tipo de licor de mayor graduación el

riesgo de diabetes aumentaba hasta dos veces y media, comparado con el de mujeres abstemias.



Campaña de información a los consumidores

La cerveza en la dieta mediterránea

La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) y el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) han puesto en marcha una campaña de información sobre la cerveza y la Dieta Mediterránea a cargo de la nutricionista-dietista y portavoz del CICS, Mercé Vidal, que se llevará a cabo en diversas ciudades españolas.

La cerveza es una bebida milenaria cuyo consumo ha estado siempre presente en la Dieta Mediterránea clásica, al igual que otras bebidas fermentadas, y cuyo consumo moderado puede aportar a la dieta habitual nutrientes y otros compuestos beneficiosos para la salud. Los alimentos que configuran la Dieta Mediterránea actual son: el aceite, los cereales, las verduras, hortalizas y frutas, las leguminosas y frutos secos, los lácteos, el pescado, algunas carnes, y las bebidas fermentadas como el vino y la cerveza. Actualmente, el desarrollo científico en el campo de la nutrición ha demostrado ampliamente la relación



entre salud y alimentación. "Somos lo que comemos y lo que bebemos, de ello depende en buena medida nuestra salud. La dieta occidental, que ha ganado terreno en los últimos años, nos ha alejado de la variedad", aseguró Mercé Vidal.

Teniendo en cuenta los más recientes estudios realizados por prestigiosas instituciones nacionales e internacionales, el consumo

moderado de cerveza se puede cifrar en 250 ml/día para las mujeres y 500 ml/día para los varones. Asimismo, el consumo moderado de cerveza ha de contextualizarse siempre dentro de una dieta equilibrada y en adultos sanos.

Según la nutricionista Mercé Vidal, "el consumo de cerveza es recomendable en cualquier dieta equilibrada, pero siempre de forma moderada".

REVISTA DE PRENSA

EL MUNDO

"Tragos de salud"

[...] La cerveza, además de deliciosa y refrescante, es una barata fuente de salud. Los informes, estudios y congresos que la definen son tan abundantes como contundentes. [...] La ingesta moderada de cerveza aumenta el colesterol asociado a las lipoproteínas de alta densidad, lo que popularmente es llamado colesterol bueno y que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, los análisis han demostrado que los niveles de vitamina B6 en la sangre aumentan de manera considerable después de tomar una caña. Esta vitamina combate la homocisteína, aminoácido implicado en las enfermedades coronarias. [...] Los análisis confirman que la cerveza carece de grasas y es escasa en contenido calórico. [...]

EL MUNDO

DIARIO MEDICO

El consumo moderado de cerveza ayuda a mantener el funcionamiento del hígado debido a sus antioxidantes

El consumo moderado de cerveza ayuda a mantener el funcionamiento del hígado debido a que los flavonoides presentes en esta bebida influyen en la reducción de los procesos inflamatorios hepáticos, según las conclusiones de un estudio realizado por científicos del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad de León, el Departamento de Fisiología de dicha universidad y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. Según informa el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), este estudio, denominado "Papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas inducidas por estrés oxidativo", [...] se centra en el factor de protección que pueden representar los flavonoides presentes en la cerveza, como la quercetina o la catequina, sobre las células hepáticas.

DIARIO MÉDICO

LA RAZÓN

Cerveza, un refresco que agradece el corazón

[...] Los nutricionistas la consideran como un componente más de nuestra dieta mediterránea porque son muchos los estudios que avalan sus propiedades beneficiosas para la salud cuando se toma moderadamente. Y, ¿cuántas cervezas se pueden beber sin pasarse de lo que se considera consumo moderado? Pues una o dos cañas para las mujeres y dos o tres en el caso de los hombres. Estas dos o tres cervezas ayudan, gracias a la fibra, a combatir el estreñimiento y tienen, además, un importante efecto diurético. Los antioxidantes que contienen contribuyen de manera importante a prevenir enfermedades cardiovasculares [...]. Éstas y otras muchas propiedades que se han ido demostrando en diferentes estudios, convierten la cerveza en un alimento funcional [...]

LA RAZÓN

informacionconsumidor.com

En la página web www.informacionconsumidor.com el usuario podrá encontrar, además de las principales noticias de actualidad sobre alimentación y salud, los últimos avances científicos y tecnológicos en la materia, la opinión de especialistas y

expertos de reconocido prestigio, información relacionada con la Cerveza y la Salud. En esta página web aparecen reflejadas todas las propiedades que un consumo moderado de cerveza aporta a nuestra salud.



AGENDA

Fue noticia

■ Jornadas Científicas

Durante los meses de abril y mayo se han celebrado las dos últimas 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 Las Palmas (8 de abril) y en Murcia (19 de mayo).

■ Congresos y Foros de Nutrición

El pasado 23 de mayo se ha celebrado en Cáceres el 45 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), 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 Escuela de Enfermería de la Universidad de Extremadura.

■ Conferencias a Consumidores

Hasta el momento se han celebrado 4 charlas a las asociaciones de consumidores de Ávila, Almería, Getafe (Madrid) y Vitoria. Las conferencias han corrido a cargo de la Dra. Mercé Vidal, profesora de la Universidad de Barcelona.

Será noticia

■ Jornadas Científicas

Las próximas Jornadas Científicas sobre la presentación del estudio "El papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a

las alteraciones hepáticas" se celebrarán en seis Colegios de Médicos y Farmacéuticos (Granada, Pamplona, Vigo, Zaragoza, Oviedo y León).

■ Estudio Recopilatorio I Simposio Internacional de la Cerveza

El estudio recopilatorio del I Simposio Internacional de la Cerveza se va a presentar en cuatro Colegios de Médicos españoles (La Coruña, 18 de septiembre; Málaga, 23 de septiembre; Barcelona, 30 de septiembre; y Valencia),

■ Congresos y Foros de Nutrición

Durante el mes de noviembre el CICS va a estar presente en el VI Congreso SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad) en Cádiz del 5 al 8 de noviembre, el CICS estará presente mediante la conferencia "Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y en animales de experimentación" impartida por la Dra. Ascensión Marcos, investigadora del Instituto del Frío del CSIC.

■ Universidades

La próxima charla dirigida a estudiantes, tendrá lugar entre el 1 y el 5 de diciembre en Santa Cruz de Tenerife en el marco del Curso Internacional de Nutrición, Inmunidad e Infección. La conferencia tratará sobre "Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y en animales de experimentación" y será impartida por la Dra. Ligia Esperanza Díaz, investigadora del Instituto del Frío del CSIC.

■ Charlas a Consumidores

Las próximas charlas sobre "La cerveza en la historia del mediterráneo" a cargo de la Dra. Mercé Vidal serán impartidas en Guadalajara, Logroño, Murcia y Albacete, entre otros.

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