

EDITORIAL

En su sexto año de andadura, y en su afán de contribuir al fomento de la investigación y la divulgación nutricional en España, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) se ha fijado como una de las actividades preferentes para este año, favorecer el incremento de los estudios y, por tanto, de las evidencias científicas sobre la relación existente entre el consumo moderado de cerveza y sus efectos sobre el organismo.

El CICS va a poner en marcha un programa específico de colaboraciones con diferentes hospitales, universidades, centros de investigación e instituciones profesionales del ámbito de la nutrición y la alimentación. Entre otras actuaciones, se incluye un plan de ayudas y becas, que contará con la coordinación y supervisión del Comité Técnico Asesor del CICS.

En el capítulo divulgativo, se dará continuidad al programa de actividades que viene desarrollando desde su creación mediante los encuentros con la comunidad médica a través de la presencia en congresos sobre endocrinología y nutrición, la celebración de conferencias en colegios de médicos y farmacéuticos, así como en universidades y otros centros docentes. Igualmente está previsto fomentar la campaña de información dirigida al público en general mediante la colaboración con diferentes organizaciones de consumidores.

Por último, queremos transmitir nuestro agradecimiento a todos los profesionales que dedican unos minutos de su tiempo a este boletín y dar la bienvenida a los nuevos lectores que nos han manifestado en los últimos meses su interés por los temas relacionados con la Cerveza y la Salud.



# al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

La nueva pirámide será presentada en el VI Congreso que esta sociedad celebrará en el mes de septiembre en Ibiza

## La SENC incluirá la cerveza en su pirámide nutricional

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha decidido incluir la cerveza en su nueva pirámide nutricional en el mismo apartado en el que se encuentra el vino. Entre otras recomendaciones alimenticias, la SENC apuesta por el patrón mediterráneo de consumo de pequeñas cantidades de vino o cerveza coincidiendo con las comidas, siempre como una opción personal y responsable.

En opinión de esta sociedad, el consumo moderado de vino y cerveza -y de otras bebidas alcohólicas fermentadas de baja graduación (sidra y cava)- disminuye el riesgo cardiovascular y protege de algunas otras enfermedades. El vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales.

La SENC insiste también en que el consumo de cualquier bebida alcohólica en exceso puede incrementar el riesgo de otras enfer-

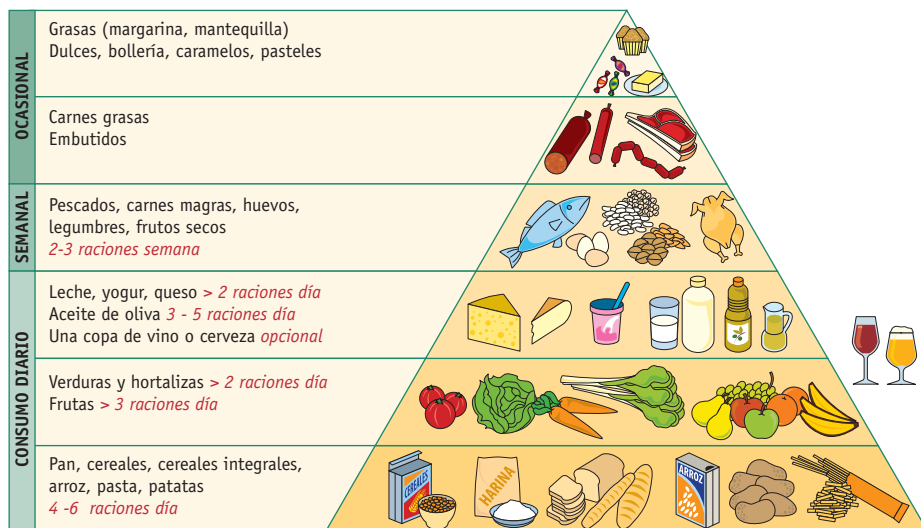
medades y de accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia.

En opinión de la SENC, no deben sobrepasarse las 2-3 unidades diarias en varones (1 unidad=1 copa de vino ó 1 botellín de cerveza) y algo menos, entre 1 y 1,5 unidades diarias en mujeres.

La nueva pirámide será presentada a los especialistas en el VI Congreso de la SENC, que se celebrará en Ibiza a finales de septiembre.

**En opinión de la SENC, el consumo moderado de vino y cerveza disminuye el riesgo cardiovascular y protege de algunas otras enfermedades**

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE (SENC, 2004)



Actividad Física



Agua 4-8 raciones día



III Simposio Internacional Cerveza y Salud. Bruselas, octubre 2003

## Investigadores internacionales presentan en Bruselas las últimas evidencias científicas sobre el consumo moderado de cerveza

**E**l III Simposio Internacional sobre Cerveza y Salud, que tiene carácter bienal, reunió en Bruselas a investigadores internacionales, representantes del Parlamento Europeo y de la Organización Mundial de la Salud, periodistas y miembros de las Asociaciones de Cerveceros de todo el mundo. Durante este encuentro se expusieron los últimos estudios científicos sobre el consumo moderado de cerveza y los beneficios que éste puede tener para la salud.

En líneas generales, se destacó que beber cerveza con moderación, en adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada, puede proteger contra enfermedades cardiovasculares por el alto contenido en vitaminas del grupo B que contiene esta bebida. Además, según los expertos, ayuda a mantener la salud ósea y prevenir la osteoporosis por su alto contenido en silicio biodisponible. En un estudio reciente realizado por investigadores españoles concluyó que, el consumo moderado de cerveza no altera el peso ni la masa corporal. Por otra parte, las últimas investigaciones epidemiológicas muestran una menor incidencia de la diabetes tipo 2 en bebedores moderados de cerveza.

Durante el encuentro se presentó un estudio realizado por el Departamento de Nutrición y Gastroenterología del King's College de Londres y dirigido por el Dr. Jonathan J. Powell, que afirma que "el silicio contenido en la cerveza favorece la salud de los huesos al promover la formación de minerales y colágeno".

Según el Dr. Powell "varios experimentos han demostrado que el silicio desempeña un papel fundamental en la salud del sistema óseo. Los cereales suponen la principal fuente de silicio de la dieta, y la cerveza es especialmente rica en este mineral; dos cañas de cerveza aportan entre el 60-70% de la ingesta diaria recomendada de silicio. Además, el silicio que contiene la cerveza está presente en su forma bioactiva, es decir, de forma que se absorbe fácilmente por el organismo. Durante el proceso de elaboración de la cerveza se libera gran cantidad de silicio soluble que se encuentra en la cáscara de la cebada y que se mantiene hasta la bebida final".

**Se expusieron los últimos estudios científicos sobre el consumo moderado de cerveza y los beneficios que éste puede tener para la salud**

### ¿Engorda la cerveza?

Se analizaron también las conclusiones de un trabajo publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition* que demuestra que la cerveza no es la culpable de la mal denominada "barriga cervecera". En sus investigaciones,

realizadas entre 1.141 hombres y 1.212 mujeres de entre 25 y 64 años, se ha puesto de manifiesto que las personas que beben cerveza con moderación no tienen mayor índice de masa corporal.

En el mismo sentido, otro estudio realizado por investigadores del Grupo de Inmunonutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) afirma que "la cerveza es una bebida con tan sólo 45 calorías por 100 mililitros por lo que un consumo moderado de cerveza, junto con una dieta equilibrada, no tiene porqué alterar el índice de masa corporal ni el peso".

Según la Dra. Ascensión Marcos, coordinadora de este estudio, el problema del sobrepeso es la cantidad de calorías ingeridas. Las recomendaciones dietéticas aseguran que el consumo de 2.000 calorías para las mujeres y 2.500 para los hombres estaría dentro de la normalidad, por lo que un consumo de una cerveza diaria únicamente supondría un 3,5% de la ingesta calórica diaria recomendada.

### Las vitaminas que contiene la cerveza pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Por su parte, el Prof. Ulrich Keil, Presidente del Departamento de Epidemiología y Medicina Social de la Universidad de Münster (Alemania) concluye que "los estudios epidemiológicos indican que el consumo moderado de cerveza o vino está asociado con una reducción de la mortalidad debido fundamentalmente a la reducción del riesgo de enfermedades coronarias siempre que se realice dentro de unos límites y jamás asociada al tabaco".

El Director de Proyectos del TNO Nutrition Food Research de Zeist (Holanda), el Dr. Henk Hendriks, tras sus investigaciones, ha comprobado cómo los niveles altos de homocisteína en sangre intervienen en la oclusión vascular y pueden encontrarse en el origen de las trombosis. Asimismo, asocia el papel favorable de la vitamina B en estas patologías para destacar que la cerveza, rica en esta vitamina, podría tener un efecto antitrombótico muy positivo. Según el Dr. Hendriks, "todos los datos fisiológicos denotan una relación causal entre beber con moderación y la protección contra las enfermedades coronarias".



Según un estudio realizado por el Hospital Río Hortega de Valladolid y publicado en *Annals of Nutrition and Metabolism*

## El consumo moderado de cerveza podría disminuir el riesgo cardiovascular en diabéticos

Como ya comentábamos en el número anterior, una investigación realizada por el Departamento de Nutrición y Epidemiología de las Universidades de Harvard y Londres, publicado en la revista *Archives of Internal Medicine*, afirmaba que el consumo moderado de cerveza o vino podía proteger de la diabetes tipo 2.

Recientemente, un estudio realizado por investigadores españoles y que acaba de ser publicado en la revista internacional *Annals of Nutrition and Metabolism*, ha concluido que el consumo diario de una cerveza podría ayudar a disminuir los niveles de homocisteína.

En el estudio, dirigido por el Dr. Daniel Luis Román, director del Instituto de Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de Valladolid y director de la Unidad de Apoyo a la Investigación del Hospital Río Hortega, se incluyó a un grupo de 155 pacientes con diabetes mellitus tipo 2 (90 mujeres/65 varones) y se analizaron qué

alimentos podrían influir sobre los marcadores de riesgo cardiovascular.

Al evaluar los nutrientes que incidían en los niveles de homocisteína, el equipo detectó que al aumentar la ingesta de proteínas, la homocisteína se incrementaba y que con el consumo de cerveza se obtenía el efecto contrario. En todas las correlaciones realizadas, sólo la ingesta de esta bebida permaneció en el modelo. Ello podría deberse, según los autores, a que el ácido fólico contenido en la cerveza disminuye los niveles de homocisteína.

El estudio concluye que el consumo moderado de cerveza, es decir, entre 100 y 300 mililitros al día (un corto o una caña), podría ayudar a disminuir los niveles de homocisteína, un aminoácido que aumenta el riesgo de padecer un accidente cardiovascular y por tanto podría ser beneficioso para los diabéticos, ya que los problemas cardiovasculares suelen ser mayores en este colectivo.

### REVISTA DE PRENSA

#### EL PAIS

##### “Cerveza y colesterol”

El consumo moderado de cerveza no aumenta el peso corporal e incrementa los niveles del llamado colesterol bueno, dos de los principales parámetros que intervienen en el denominado síndrome metabólico, según las conclusiones del un estudio del Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). [...] La investigación se ha centrado sobre 57 voluntarios sanos que durante un mes estuvieron sin consumir ninguna bebida alcohólica y durante el siguiente mes consumieron de forma moderada cerveza, el equivalente a lo que se define como consumo moderado de alcohol.

EL PAÍS



##### “La cerveza no engorda”

Hasta ahora, esta bebida arrastraba un pesado lastre: ser considerada la causante de la famosa "barriga cervecera". No obstante, un estudio realizado en la República Checa acaba de confirmar que no influye significativamente en el índice de masa corporal ni en el índice de cintura-cadera, parámetros usados para medir la distribución de grasa en el cuerpo.

CNR

#### Diario de Navarra

##### “La cerveza reduce las inflamaciones hepáticas”

El presidente de la SEDCA [...], Jesús Román Martínez, presentó un estudio que revela la "capacidad antioxidante y reductora de inflamaciones hepáticas que tienen ciertos indicadores como los flavonoides", unas sustancias que se encuentran en la cerveza. El estudio "viene a reforzar por un lado la capacidad antioxidante, así como su papel en la prevención de la osteoporosis".

DIARIO DE NAVARRA

## El Comité Técnico Asesor del Centro de Información Cerveza y Salud apuesta por fomentar la investigación entre los jóvenes estudiantes

Incrementar las ayudas destinadas a la investigación será uno de los objetivos del CICS para los próximos años, como consecuencia de las recomendaciones realizadas durante la reunión que los miembros del Comité Técnico Asesor celebraron el pasado mes de diciembre en Barcelona. En líneas generales, durante este encuentro se acordó favorecer la promoción de la investigación sobre Cerveza y Salud, realizando especial hincapié en los jóvenes estudiantes. En este sentido, el CICS ya ha realizado en 2003 un primer esfuerzo mediante la cesión gratuita de la literatura científica disponible sobre Cerveza y Salud a las bibliotecas de toda España tanto de centros docentes como de investigación, hospitales, instituciones del ámbito sanitario y bibliotecas públicas del Estado.

Durante esta reunión se identificaron y consensuaron también las líneas de acción para este año y se planteó el programa marco de actividades. Como novedad destacamos la participación del CICS en el I Congreso Internacional sobre la Cerveza en la Prehistoria y la Antigüedad, una iniciativa que reunirá en Barcelona durante el mes de octubre a expertos en arqueología, antropología e historia de la cerveza y las bebidas fermentadas de todo el mundo. Este evento está organizado por el Proyecto de Arqueología de la Alimentación de la Universidad de Barcelona y la Comisión Española del Comité Internacional de Antropología de la Alimentación (ICAF) y cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

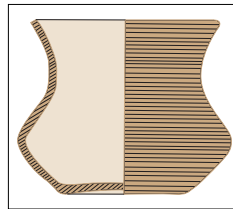
## Hace 4.400 años ya se bebía cerveza en Soria

**H**ace unos meses un equipo de investigadores encontró en el valle de Ambrona, en Soria, el resto europeo más antiguo de cerveza, que data de hace 4.400 años, correspondiente al periodo Neolítico. Hasta hace muy poco, las referencias más antiguas a la cerveza se habían fechado en la Edad de Bronce (1.200 a.C.), ubicadas en el poblado de Genó, Lérida.

Antes de llegar a esta conclusión, los miembros del equipo de excavación en Ambrona, que comenzaron a trabajar en el proyecto en 1999, recogieron piezas de vasijas y otros recipientes, correspondientes a ajueres funerarios enterrados en la zona denominada Túmulo de La Sima. Los análisis

de los restos encontrados en el interior de las mismas concluyeron que se trataba de residuos de almidones afectados por el malteado y el ataque enzimático, y levaduras propias de la fermentación. Se encontraron, pues, con una primitiva cerveza elaborada con trigo.

El director del Plan Integral de este valle y profesor de Prehistoria de la Universidad de Valladolid, Manuel Rojo, declaró a diferentes medios de comunicación que en estos hallazgos se encontraban aspectos tan curiosos como que algunas tribus de Etiopía elaboraban una cerveza muy similar a



Vaso campaniforme del dolmen de La Sima

ésta. Además, confirma el uso de la cerveza "para celebrar la vida y acompañar a sus seres queridos en su último viaje".

Entre los objetos encontrados junto a los restos humanos, como "equipaje" para el otro mundo, destaca el vaso campaniforme, donde se encontraron los restos de cerveza. Éstas son

vasijas hechas a mano y con una decoración geométrica en bandas horizontales.

El equipo cuenta con un presupuesto de 70.000 euros que aportará la compañía Mahou-San Miguel para profundizar en este trabajo.

### AGENDA

#### Fue noticia

##### ■ Jornadas Científicas

El estudio *Papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas inducidas por estrés oxidativo* realizado por la Universidad de León y la Universidad de Granada, fue presentado durante el mes de noviembre en los Colegios Oficiales de Médicos de Oviedo, León, Granada, Pamplona, Vigo y Zaragoza.

##### ■ Universidades

En el mes de diciembre de 2003 se presentó el estudio *Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y en animales de experimentación* en el marco del Curso de Inmunonutrición que se celebró en Tenerife. La conferencia fue ofrecida por la Dra. Ligia Esperanza Díaz, del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

##### ■ Charlas a Consumidores

En el último trimestre del año se han llevado a cabo cuatro conferencias sobre *la Cerveza en la Dieta Mediterránea* en Santander, Cuenca, Albacete y Palma de Mallorca. Las ponencias corrieron a cargo de la nutricionista Mercé Vidal.

#### Será noticia

##### ■ Jornadas Científicas

Durante los meses de febrero, marzo y abril se presentará el estudio *Consumo moderado de cerveza y sistema óseo en mujeres pre, peri y post menopáusicas*, dirigido por el Dr. Juan Diego Pedrera de la Universidad de Extremadura. Está previsto que se realicen presentaciones tanto a la comunidad científica como a los medios de comunicación en Salamanca, Toledo, Huelva, San Sebastián, Santa Cruz de Tenerife y Palma de Mallorca.

##### ■ Congresos y Foros de Nutrición

Las VIII Jornadas de Nutrición Práctica de DIETECOM se celebrarán los próximos el 27 y 28 de abril. El CICS estará presente con la organización de un taller práctico sobre *Fibra dietética en la Cerveza: contenido, composición y evaluación nutricional*.

##### ■ Consumidores

Durante el mes de febrero tendrá lugar la última conferencia incluida en el ciclo "*La cerveza en la Dieta Mediterránea*" dirigida a los consumidores de la ciudad de Burgos.

##### ■ Conferencias en Universidades

Durante el X Congreso en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, el CICS estará presente a través de una conferencia sobre *La cerveza como alimento funcional* a cargo del Dr. José Vicente Carbonell del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del CSIC.

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 y 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**