

EDITORIAL

El Centro de Información Cerveza y Salud continúa el compromiso de contribuir al fomento de la investigación y la divulgación de los efectos del consumo moderado de cerveza en la salud.

Se encuentra en preparación el estudio "Efectos de la ingesta de lúpulo y de cerveza sin alcohol sobre los marcadores sanguíneos de inflamación" que verá la luz en 2006. Un estudio realizado por la SEDCA en colaboración con la Universidad de Valencia, en el que se investigará el consumo moderado de cerveza sin alcohol en un grupo de población controlado para determinar cómo influye este consumo en el estado general de la salud.

En lo que respecta al apoyo del Centro en el fomento de la formación experimental de los jóvenes, Silvia Pilar González de la Universidad de Salamanca ha sido la beneficiaria de la beca Cerveza, Salud y Nutrición 2003. Silvia desarrollará el trabajo de investigación "La determinación de las modificaciones hormonales estro-androgénicas en pacientes postmenopáusicas sanas sin terapia hormonal sustitutiva tras la ingesta de cantidades moderadas de cerveza".

Por otro lado, en el ámbito de la divulgación, los expertos colaboradores del CICS y autores de los estudios auspiciados por el Centro, impartirán conferencias ante diferentes audiencias: desde la exposición de trabajos en Congresos Médicos hasta el encuentro divulgativo con consumidores y amas de casa.

Finalmente, agradecemos a entidades y particulares su participación en todas las actividades que organiza el centro.

El CICS concederá dos becas dotadas de 12.000 euros para la investigación sobre Cerveza, Salud y Nutrición en la quinta edición de esta convocatoria

Abierto el plazo para la solicitud de Becas Cerveza y Salud

El Centro de Información Cerveza y Salud convoca, por quinto año consecutivo, las Becas de Investigación sobre Cerveza, Salud y Nutrición. En esta ocasión, se concederán dos becas, dotadas cada una de ellas con una ayuda de 12.000 euros para llevar a cabo un trabajo de investigación sobre la cerveza en relación a la salud y/o la nutrición, que no haya sido realizado anteriormente en España. El plazo de presentación de las solicitudes está abierto hasta el 15 de noviembre de 2004. El Centro de Información Cerveza y Salud seleccionará a los candidatos conforme a la evaluación de su Comité Técnico Asesor.

El plazo de entrega de solicitudes está abierto hasta el 15 de noviembre

Las Becas Cerveza y Salud fueron creadas para fomentar la formación experimental de jóvenes, menores de treinta años, e incentivar la investigación científica en colaboración con 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 1974. La duración de las becas es de un año, con posibilidad de prorrogarla durante seis meses a partir del comienzo de la investigación.



Los solicitantes deberán contar con un director de proyecto perteneciente a una universidad o centro de investigación espa-

ñol. Del total de dotación de la beca, 9.000 serán para el becario y los 3.000 euros restantes se destinarán al departamento de la universidad o centro de investigación al que se acoja.

Los impresos de solicitud para las becas se pueden pedir al Centro de Información Cerveza y Salud a través del teléfono 913 83 30 32 y a través del apartado de correos 61.210, 28080 Madrid. También se obtienen en la página web del centro: www.cervezaysalud.com o a través del mail: info@cervezaysalud.com.

Becas de investigación

Cerveza, Salud y Nutrición



V C O N V O C A T O R I A

Del 15 de marzo al 15 de noviembre de 2004



La ingesta de cerveza favorece una mayor masa ósea debido al aporte de flavonoides que esta bebida contiene

Se 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.

El alto contenido en flavonoides de esta bebida (con un gran efecto estrogénico en la mujer) y su bajo contenido alcohólico hacen que sea beneficiosa para nuestro sistema óseo. Estos datos son el resultado del estudio "Efecto de la ingesta de cerveza sobre la masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas" realizado por la Universidad de Extremadura, en colaboración con la Universidad de Alcalá de Henares.



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. Asimismo, se está observando un incremento significativo en el número de fracturas de cadera (un importante indicador de la osteoporosis) en los últimos años, tanto a nivel nacional como internacional.

"Este estudio muestra una reducción en la densidad ósea en el grupo de mujeres que no tomaban cerveza comparado con el grupo de las que sí lo hacían, independientemente de la edad y estado gonadal" afirma el Profesor Juan Diego Pedrera, Director del Departamento de Enfermería de la Universidad de Extremadura y 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", indica el profesor Pedrera.

Con 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 (equivalente

funcionalmente a los estrógenos), ya que evitan la pérdida de masa ósea tras la menopausia al aumentar la actividad de las células que construyen el hueso (osteoblastos) y disminuye la de las destructoras (osteoclastos). Además, el alcohol, en dosis moderadas, es un poderoso estimulante de la secreción de calcitonina.

La cerveza es muy rica en isoflavonas, especialmente en daidzeína y la genisteína, los dos tipos de mayor capacidad estrogénica, que encontramos en la cáscara de la cebada y el lúpulo

Los fitoestrógenos son compuestos químicos naturales; a través de los alimentos ingerimos dos tipos: las isoflavonas y los lignanos. La cerveza es muy rica en isoflavonas, 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 cebada, un cereal básico en la Dieta Mediterránea

La cebada es una cereal básico y tradicional de la Dieta Mediterránea Clásica y está presente en la cerveza desde la antigüedad, junto con otros ingredientes naturales como el agua o el lúpulo.

La cebada de la cerveza por excelencia es la denominada de "dos carreras", cuyo grano es rico en extractos, bajo en proteínas y con mejor predisposición para el malteado que otras variedades. La calidad de la cebada empleada en la obtención de la malta ejerce

un papel muy importante en la elaboración de la cerveza, por ello, se seleccionan estrictamente aquellas variedades de mejores cualidades cervceras.

La cebada malteada presente en la cerveza, aporta a nuestro organismo polifenoles, antioxidantes naturales que protegen al organismo de la oxidación y el envejecimiento de las células. Un consumo moderado de cerveza podría prevenir a nuestro organismo de enfermedades degenerativas.



Ya desde la antigüedad eran conocidas algunas propiedades saludables de la cerveza

Cerveza, una bebida con mucha historia

La cerveza forma parte indiscutible de nuestra dieta mediterránea, en la que se combinan de forma equilibrada los cereales, las verduras, las hortalizas, las legumbres, los frutos secos, el pescado, algunas carnes...

Los primeros vestigios de la existencia de la cerveza se remontan al año 4.000 a.C., cuando los sumerios grabaron en tablillas de barro la forma de elaborar el sikaru, una bebida obtenida de grano y panes de cebada fermentada. Será siglos más tarde cuando Ceres, la diosa romana de la agricultura, le dé su nombre a la cerveza. En aquella lejana época, los galos la llamaron cervicia o cerevicia y los hispanos ceria o celia.

Por su parte, el filósofo Hipócrates (s. V-IV a.C.), en su código moral recomienda a los médicos la cerveza, ya que "es un calmante suave que apaga la sed, facilita la micción, fortalece el corazón y las encías".

Siglos más tarde, en la Edad Media, la cerveza se consideraba un complemento alimenticio para peregrinos y enfermos. La hermana Hildegarda von Bigen afirmó en su libro "Causae et curae" (1115) que beber cerveza es curarse. "Aumenta las fuerzas, es de gran mantenimiento, aumenta la sangre, provoca orina y ayuda a hacer cámara, laxando el vientre".

Hoy en día, es sabido que la cerveza, consumida con moderación por adultos sanos, es beneficiosa para la salud y puede incluirse dentro de una dieta equilibrada, según múltiples estudios científicos nacionales e internacionales.



Según un estudio publicado en *Archives of Internal Medicine*

Consumir cerveza de forma moderada podría reducir la tensión arterial en pacientes hipertensos

Un estudio realizado por la Universidad de Chicago, ha concluido que consumir bebidas alcohólicas como la cerveza, de manera moderada podría reducir el número de muertes por enfermedades cardíacas en hombres con hipertensión. Durante la investigación, fueron examinados 14.125 pacientes con la tensión arterial elevada que, a su vez, no habían padecido un infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares, cáncer o enfermedades hepáticas.

El estudio ha sido publicado recientemente en la revista científica *Archives of Internal Medicine*. Los resultados de la investigación, que requieren confirmación por parte de otros estudios, concluyeron que un consumo de bajo a moderado de alguna bebida alcohólica (vino, cerveza...) está asociado con una reducción en el riesgo de muerte total y con mortalidad cardiovascular en hombres hipertensos.

REVISTA DE PRENSA

ARCHIVES OF
INTERNAL MEDICINE

"Consumo de alcohol y descenso de la mortalidad cardiovascular en hombres hipertensos"

Antecedentes. Un consumo alto de alcohol está asociado con un incremento de la presión arterial, sin embargo, la relación entre un consumo de alcohol, de bajo a moderado, y mortalidad en pacientes hipertensos todavía estaba por comprobar.

Conclusión. Los resultados, que requieren confirmación con otros estudios más extensos, sugieren que el consumo moderado de alcohol está asociado con la reducción en el riesgo de la mortalidad total y cardiovascular en hombres hipertensos.

ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE

DIARIO MEDICO

"El consumo de cerveza podría mejorar la masa ósea en mujeres"

Las mujeres que consumen cerveza de forma habitual –un vaso diario aproximadamente– presentarán una mejor y mayor masa ósea que las que no lo hacen. La causa: el alto contenido en flavonoides y el bajo de alcohol de esta bebida [...]. El estudio confirma el efecto positivo del consumo moderado de cerveza sobre la osteoporosis [...]. Los resultados están directamente relacionados con la osteoporosis ya que la pérdida de masa ósea es el principal efecto de esta enfermedad que es responsable de gran número de fracturas de cadera y que afecta al 35% de las mujeres mayores de 50 años y al 52% de las mayores de 70 años [...].

DIARIO MEDICO

PREVENIR

"Bébelas si estás en la menopausia, tienes problemas de huesos..."

Va bien para el corazón, los huesos, la menopausia, la digestión... Con sólo tomar dos cañas obtienes una cuarta parte de las necesidades diarias de vitamina B6 y un gramo de fibra soluble de la mejor calidad [...]. Tomar cerveza de forma moderada reduce el riesgo de patologías cardiovasculares y procesos cancerígenos debido a los polifenoles, compuestos presentes también en algunas frutas y verduras, y en el vino [...].

PREVENIR

AGENDA

Fue noticia

Jornadas Científicas

El estudio *Consumo moderado de cerveza y masa ósea en mujeres pre, peri y post menopáusicas* realizado por la Universidad de Extremadura y la Universidad de Alcalá de Henares, fue presentado durante los meses de febrero y marzo en los Colegios Oficiales de Médicos de Salamanca y Toledo.

Universidades

Durante el mes de marzo, en el marco del X Congreso de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, se impartió una conferencia sobre *Las propiedades funcionales y sanitarias de la cerveza* a cargo del Prof. José Vicente Carbonell, investigador del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Charlas a Consumidores

Durante el mes de febrero tuvo lugar la conferencia incluida en el ciclo *La cerveza en la Dieta Mediterránea* dirigida a los consumidores de la ciudad de Burgos a cargo de la nutricionista Mercé Vidal.

Será noticia

Jornadas Científicas

Durante los meses de abril y mayo se presentará el estudio *Consumo moderado de cerveza masa ósea 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 los medios de comunicación en Huelva, San Sebastián, Tarragona y Madrid.

Congresos y Foros de Nutrición

Las VIII Jornadas de Nutrición Práctica de DIETECOM se celebrarán los próximos 27 y 28 de abril. El CICS estará presente con la organización de un Taller Práctico sobre *Cerveza y Salud* a cargo del Profesor Jesús Román Martínez.

Consumidores

Los días 25 y 27 de mayo tendrá lugar la conferencia *La cerveza en la Dieta Mediterránea* dirigida a los consumidores de las ciudades de Lleida y Madrid.

Píldoras de Salud

Según un artículo publicado en la revista *American Journal Medicine*, la cerveza y el vino contienen antioxidantes naturales que neutralizan las sustancias dañinas de nuestro organismo, aunque los flavonoides o fitoestrógenos y otras sustancias presentes, en el vino y en la cerveza, son diferentes.

Por otra parte, un estudio realizado por la Universidad de Cleveland afirma que realizar ejercicio regular, beber moderadamente y no fumar hace que la esperanza de vida se prolongue, por lo menos hasta los 70 años. La investigación se realizó durante 9 años.



WEB

www.cervezaysalud.com

En nuestra página web podrá encontrar todos los estudios científicos publicados por el Centro de Información Cerveza y Salud sobre los efectos que el consumo moderado de cerveza, en adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada, aporta a nuestra salud.

También podrá encontrar las actividades que realiza el Centro durante el año, así como información sobre las propiedades funcionales de esta bebida y todo lo relacionado con su historia.



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.com** o a la siguiente dirección de correo electrónico:

e-mail: info@cervezaysalud.com

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.com

www.cervezaysalud.com