

16

CERVEZA y SALUD

abril 2005

al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Según los resultados de dos estudios presentados en el *I Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)*

El lúpulo y la cebada contenidos en la cerveza pueden tener efectos protectores contra procesos oxidativos

Los datos de dos investigaciones presentadas en el marco del I Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) muestran que el consumo moderado de cerveza puede tener efectos protectores contra los procesos oxidativos e inflamatorios, debido a los antioxidantes del lúpulo y la cebada empleados en su elaboración.

Según los resultados preliminares de la investigación *Efecto antioxidante de la cerveza sin alcohol en un colectivo de monjas de clausura*, dirigida por el Presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, el Prof. Jesús Román Martínez, tras la ingesta de cantidades moderadas de cerveza sin alcohol se observa una modificación significativa y positiva en los marcadores sanguíneos, como los relacionados con los procesos inflamatorios (TBARS, Grupos carbonilo) y oxidativos (GSH).

El estudio, que incluye una muestra de cuarenta religiosas de clausura, tiene como



Stand del Centro de Información Cerveza y Salud en FESNAD

objetivo estudiar la relación entre el consumo de una bebida rica en compuestos antioxidantes y los parámetros sanguíneos de inflamación. Para ello, se está estudiando este grupo controlado de edad media elevada (con lo que se puede encontrar una mayor prevalencia de determinadas enfermedades ligadas al proceso de envejecimiento) y estilo de vida ordenado, reglado y homogéneo como es el de las monjas de clausura, a las que se les complementó su dieta con cerveza sin alcohol. Los resultados finales de esta investigación se darán a conocer a finales de 2005.

Por otra parte, el estudio *Efecto protector de la cerveza con/sin alcohol sobre el material genético sometido a un estrés oxidativo*, co-elaborado por la Dra. Victoria Valls, del Departamento de Pediatría, Ginecología y Obstetricia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia, concluye que el

consumo moderado de cerveza con y sin alcohol podría ejercer un efecto protector contra los procesos oxidativos de nuestro organismo. El estudio, realizado tanto "in vitro" como "in vivo", muestra cómo tras la inducción de un estrés oxidativo, el consumo moderado de cerveza podría estar involucrado en la disminución del daño producido en el material genético.

Los autores destacan la importancia de estas conclusiones al observar las propiedades antioxidantes de los compuestos naturales de la cerveza (lúpulo y cáscara de cebada), con independencia de los beneficios que le confiere su contenido alcohólico, que en el caso de la cerveza es de 5-6°.

El Congreso, que se celebró en Madrid del 9 al 11 de marzo, reunió a más de 1.500 profesionales pertenecientes a las diez Sociedades Científicas del ámbito de la alimentación y la nutrición.

Tras la inducción de un estrés oxidativo, el consumo moderado de cerveza podría estar involucrado en la disminución del daño producido en el material genético



Se abre el plazo para la solicitud de las Becas Cerveza, Salud y Nutrición en su sexta edición

El Centro de Información Cerveza y Salud convoca dos becas de investigación

El Centro de Información Cerveza y Salud convoca, por sexto año consecutivo, las Becas de Investigación Cerveza, Salud y Nutrición 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. En esta ocasión, se concederán dos becas dotadas cada una de ellas con una ayuda de 18.000 euros, para llevar a cabo un trabajo de investigación sobre la cerveza en relación con la salud y/o la nutrición, que no haya sido realizado anteriormente en España. El plazo de presentación de las solicitudes queda abierto hasta el 15 de noviembre de 2005.

Requisitos

Como candidatos a las Becas Cerveza, Salud y Nutrición podrán presentarse estudiantes de último curso de cualquier carrera universitaria de ciencias, estudiantes de un curso de posgrado y licenciados en cualquier carrera universitaria de ciencias, nacidos después del 1 de enero de 1975. 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 pro-

Las Becas de Investigación Cerveza, Salud y Nutrición fueron creadas para fomentar la formación experimental de jóvenes menores de treinta años e incentivar la investigación científica

yecto perteneciente a una universidad o centro de investigación español.

El Centro de Información Cerveza y Salud ha hecho público los nombres de los adjudicatarios de la V Convocatoria de las Becas Cerveza, Salud y Nutrición, con una dotación económica de 12.000 euros cada una. Alexandra Henríquez, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Las Palmas quien investigará sobre *El efecto de la ingesta de moderadas cantidades de cerveza en la prevención y tratamiento de la osteoporosis evaluado por las modificaciones en los marcadores de remodelado óseo*, y Javier Romeo, de la Facultad de Medicina de la Universidad



Complutense de Madrid, cuya investigación versará sobre *La influencia del consumo moderado de cerveza sobre el sistema neuroendocrino*.

Impresos de solicitud en tel.: 91 383 30 32
www.cervezaysalud.com

REVISTA DE PRENSA

PREVENIR
ES SALUD

Cerveza, vino y té aliados de la mama

Los polifenoles son antioxidantes con multitud de efectos de protección para el organismo: mejoran el sistema cardiovascular; son antivirales y anti-alérgicos y frenan el efecto de las células cancerígenas. Tres de estos fenoles (xanthohumol, presente en la cerveza; resveratrol, en el vino y galato de epigallocatequina, en el té) han demostrado según un estudio de la Universidad de Oporto (Portugal) un efecto significativo al disminuir la proliferación de células anticancerígenas, fundamentalmente en el cáncer de mama.

Nº 144. ENERO 2005

mía

¿Beber cerveza es bueno para los huesos?

La ingestión moderada de cerveza (como media, una cerveza y media al día durante por lo menos un año) aumenta significativamente la masa ósea en las mujeres, independientemente de su estado gonadal, y frena, por lo tanto, la aparición de la osteoporosis, según el estudio Efecto de la ingesta de cerveza sobre la masa ósea en mujeres sanas, pre, peri y post menopáusicas.

28/02/2005

LA RAZÓN

La cerveza no engorda

Recientes estudios otorgan a la cerveza la cualidad de prevenir enfermedades cardiovasculares y garantizar una correcta alimentación. Cantidades apropiadas -250 ml/día para mujeres y 500 ml/día para hombres- promueven la secreción de los jugos gástricos, facilitan la digestión, estimulan el apetito y tienen efecto diurético. La cerveza además aporta un 10% de fósforo, proteínas, carbohidratos, sales, agua y ácido fólico.

06/01/2005

Según un estudio realizado por la Universidad de Extremadura,
en colaboración con la Universidad de Alcalá de Henares

El consumo moderado de cerveza produce un efecto positivo sobre la osteoporosis

El estudio, dirigido por el Prof. Juan Diego Pedrera, Director del Departamento de Enfermería de la Universidad de Extremadura, valoró los efectos del consumo de cerveza sobre la salud ósea en una muestra de 1.100 mujeres españolas con una edad media de 50 y 65 años y un IMC entre 19 y 32 kg/m² en fase premenopáusicas, postmenopáusicas y menopáusicas mediante densitometría ósea por ultrasonidos. Al seleccionar la muestra se han tenido en cuenta diferentes factores que podrían afectar a los resultados, como son los hábitos alimenticios, tabaquismo, o el abuso de bebidas alcohólicas, asimismo se ha descartado la existencia de enfermedades y la toma de medicamentos que pudieran afectar al metabolismo cálcico.

Los resultados de la investigación demuestran 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. Al cotejar 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.

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.



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.

Con la edad se reduce la masa ósea y también la ingesta de cerveza; sin embargo, este estudio ha puesto de manifiesto que las mujeres que la tomaban de forma moderada han mejorado la calidad de sus huesos, independientemente del estado gonadal en que se encontraran.

Estudio completo en pdf: www.cervezaysalud.com

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

Entrevista con el Prof. Dr. Juan Diego Pedrera

Director de la investigación "Consumo moderado de cerveza y masa ósea en mujeres pre, peri y post menopáusicas".

¿Cómo afecta la osteoporosis en nuestro país?

La osteoporosis es una enfermedad infradiagnosticada que en nuestro país afecta a más de tres millones de personas, fundamentalmente mujeres, como un problema asociado a la edad. Esta enfermedad, afecta al 35% de las mujeres españolas mayores de 50 años, porcentaje que se eleva hasta el 52% en las mayores de 70 años. 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.

¿Por qué la prevalencia es más alta en mujeres postmenopáusicas?

Tras el denominado "pico de masa ósea" que se alcanza en la adolescencia, el organismo va sufriendo paulatinamente una resorción o pérdida de la densidad del hueso. En el caso de las mujeres, este proceso se acelera en la menopausia, con la disminución brusca de hormonas (estróge-

nos) que favorecen la pérdida de masa ósea.

¿Qué factores intervienen en la aparición de la osteoporosis?

En la osteoporosis, además de la edad, intervienen otros factores intrínsecos como la raza, el sexo, los genes o el estado gonadal y extrínsecos, como la alimentación, el sedentarismo o el abuso de tabaco o bebidas alcohólicas.

¿Por qué la ingesta moderada de cerveza puede ser beneficiosa?

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 (con un gran efecto estrogénico en la mujer) y a su bajo contenido alcohólico. Además de los efectos positivos sobre la salud ósea, otros estudios indican que el consumo de cerveza podría estar asociado con el retraso de la aparición de la menopausia.

El objetivo es sensibilizar a los padres para que se impliquen en la educación y la formación de los hijos en el consumo responsable

Cerveceros de España, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, promueve la campaña educativa *Los padres tienen la palabra*

Cerveceros de España, entidad que agrupa a los principales productores de cerveza de nuestro país, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) ha puesto en marcha una nueva campaña de concienciación social dirigida a padres con hijos de 6 a 13 años.

El objetivo de esta iniciativa es intentar transmitir a los progenitores la importancia de su implicación en la educación y la formación de sus hijos para ayudarles a que tomen decisiones responsables ante el alcohol.

La campaña está basada en la edición y difusión de una guía informativa titulada "Los padres tienen la palabra" donde se dan pautas eficaces y reales sobre cómo educar a los hijos en una edad conflictiva como es la preadolescencia. Este material será distribuido en centros de enseñanza a través de las Asociaciones de Padres de Alumnos (APAs), en colaboración con las federaciones de padres de alumnos.

La Guía, elaborada por la Dra. Petra M. Pérez, Catedrática de Teoría de la Educación de la Universidad de Valencia, muestra la

diferencia entre consumo indebido de bebidas alcohólicas, como es el caso de los menores, frente al consumo moderado y responsable de bebidas fermentadas (vino o cerveza) en edad adulta dentro de una dieta equilibrada.

Para los niños de 6 a 13 años, los padres son el primer referente y durante esta época deben ser el modelo con quien puedan identificarse, potenciar una buena comunicación y ofrecerles confianza e información clara sobre cómo actuar de forma responsable.

En la guía se explica que los padres deben informar a sus hijos desde edad temprana (6 años) sobre la toma de buenas decisiones ante el consumo de alcohol y la primera

de todas es inculcarles que no deben consumir ninguna bebida con contenido alcohólico hasta llegar a la mayoría de edad, ya que ello podría conllevarles un deterioro de su salud y un mal desarrollo físico e intelectual. Alcanzada la mayoría de edad, si se opta por consumir este tipo de bebidas, moderada y siempre acompañado de alimentos. Además, también hay que enseñarles que muchos adultos, por decisión pro-



Píldoras de Salud

Beer: Health and Nutrition

C.W. Bamforth
Ed. Blackwell Science
2004. 184 pag.

El profesor C.W. Bamforth, del departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de California, Davis (EEUU), ha publicado su último trabajo titulado "Beer: Health and Nutrition". Este manual ofrece un completo recorrido a través de la historia de la cerveza - bebida que para muchos países ha sido históricamente parte fundamental de su alimentación- y un exhaustivo resumen sobre el papel del consumo moderado de cerveza en la prevención de enfermedades coronarias, la diabetes o la función cognitiva, entre otras.

El Prof. Bamforth es también autor de otras obras como "Beer: Tap Into the Art and Science of Brewing" y "Standards of Brewing".

pia, no beben nunca alcohol y llevan una vida plena y saludable.

Para la Prof. Dr. Petra M. Pérez: "Comparar el tiempo de ocio con la familia es una de las mejores maneras para conocer realmente a los hijos y ganar su confianza. De esta forma, cuando surgen preocupaciones y problemas, es más fácil conocerlos y abordarlos, porque existe una relación formalizada de amor y confianza".

Para obtener la Guía: www.cerveceros.org

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 la investigación científica sobre la cerveza en relación con la salud y la nutrición. Todas las propuestas recibidas serán valoradas por el Comité Técnico Asesor.

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

www.cervezaysalud.com