

17

CERVEZA y SALUD

agosto 2005

al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Según un trabajo realizado por la Facultad de Farmacia de la Universidad de Alcalá de Henares

Un consumo moderado de cerveza puede disminuir uno de los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer

El consumo moderado de cerveza puede disminuir uno de los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer, ya que esta bebida fermentada contiene silicio, un mineral que dificulta la acumulación de aluminio. Este metal neurotóxico se relaciona con la demencia y otros desórdenes neurodegenerativos como el mal de Alzheimer. Esta es una de las principales conclusiones del trabajo de investigación "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" desarrollado por la Dra. M^a José González Muñoz y la Dra. Isabel Mesequer Soler, del departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Alcalá de Henares.

La cerveza es una de las principales fuentes de aporte de silicio a nuestra dieta junto con el café, el agua, los plátanos, las judías verdes y las espinacas, entre otros alimentos. Esta bebida contiene aproximadamente 36 mg/l de silicio biodisponible, lo que implicaría que un consumo moderado de cerveza (dos cañas al día de 200 ml.) aportaría aproximadamente el 50% de

la ingesta diaria recomendable de silicio, si bien los requerimientos diarios de este elemento no están en la actualidad totalmente establecidos.

La cerveza contiene silicio, mineral que protege frente a la bioacumulación de aluminio, metal neurotóxico que se relaciona con la demencia y otras enfermedades neurodegenerativas

"Debido a la posible interacción entre el aluminio y el silicio observada a nivel del tracto gastrointestinal, y a la disminución de la presencia de aluminio en plasma y tejido cerebral, podríamos indicar que el silicio, en forma de ácido silícico, puede reducir la biodisponibilidad del aluminio, y por tanto, sería un elemento a considerar como factor de protección frente a este metal. La investigación, realizada con ratones, en la que se suministraba cerveza en dosis moderadas-altas, parece ejercer el mismo efecto. Por tanto, un aporte moderado de cerveza podría ser tenido en cuenta en los hábitos dietéticos de la población como posible factor protector, hecho que reafirma la reciente inclusión de esta bebida en la pirámide nutricional de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria", concluyen las autoras de la investigación.

Las conclusiones de este estudio confirman los resultados obtenidos por otros investigadores que afirmaban que el silicio actuaría limi-



tando la absorción de aluminio en el tracto gastrointestinal y por tanto disminuyendo la acumulación de este metal tóxico en el organismo, incluyendo el tejido cerebral. Por otro lado, el grupo de ratones que recibió un suplemento de cerveza en su dieta también mostró una mayor excreción fecal de aluminio que la presentada por el grupo control. En relación con la acumulación de aluminio en tejido cerebral, este grupo presentó igualmente una disminución de aluminio en este tejido con respecto al grupo control.

Según las autoras del estudio, "los resultados obtenidos sugieren que el ácido silícico contenido en la cerveza, podría interferir con el aluminio disminuyendo su biodisponibilidad a tres niveles diferentes: a nivel gastrointestinal, dificultando su absorción; a nivel renal, disminuyendo su reabsorción; y a nivel de distribución, impidiendo la distribución tisular".

Continúa en página 2



centro de información

CERVEZA
y SALUD

Viene de portada

La enfermedad de Alzheimer

El Alzheimer es un trastorno neurodegenerativo que constituye la causa más común de demencia entre la población de edad avanzada y se caracteriza por un gradual deterioro funcional en varias partes del sistema nervioso central.

Esta enfermedad causa sobre todo una pérdida progresiva de memoria, pero su sintomatología completa va mucho más allá, abarcando capacidades cognitivas, conductuales y psicológicas. Entre la gente mayor, la enfermedad de Alzheimer es la responsable de demencia en el 70% de los casos.

El aluminio es el tercer elemento más abundante de la corteza terrestre, encontrándose en todos los compartimentos que están en contacto con el ser humano: aire, agua, alimentos, drogas, cosméticos y materiales de hogar. Una de las fuentes de exposición más importante para el ser humano son las aguas municipales de consumo, cuyos niveles van a variar dependiendo de distintos factores fisicoquímicos y mineralógicos, y por el uso de coagulantes de aluminio durante el tratamiento del agua.

El aluminio es un contaminante muy común que está presente en pequeñas cantidades en la mayoría de los alimentos, entre los que destacan el té, la espinaca, el apio, el pepinillo y en general, los vegetales de hoja, así como en distintas especias y hierbas aromáticas como el perejil, la pimienta, la mostaza, la canela, la albahaca y la vainilla.

El aluminio absorbido se acumula en una serie de órganos, entre los que se encuentra el cerebro, ya que atraviesa la barrera hematoencefálica.

A pesar de lo relativamente expuestos que estamos a este metal, sólo una pequeña cantidad del aluminio ingerido es efectivamente absorbido por el organismo y, en condiciones normales, es excretado por la orina, por lo que no existe un riesgo aparente para la población sana. Sin embargo, se ha demostrado que en los enfermos de Alzheimer la capacidad del tracto gastrointestinal para excluir el aluminio se encuentra reducida.

Se celebrará el 24 de noviembre de 2005 en Madrid

El II Simposio Internacional de la Cerveza reúne a especialistas para debatir las últimas investigaciones sobre esta bebida



Prof. Dr. Manuel de Oya,
Presidente del Comité Científico del
II Simposio Internacional de la Cerveza

El Centro de Información Cerveza y Salud y la Asociación de Cerveceros de España están organizando el II Simposio Internacional de la Cerveza, un encuentro que volverá a congrega a especialistas e investigadores nacionales e internacionales del ámbito de la medicina, la nutrición, la dietética y la alimentación. Este encuentro se celebrará en Madrid el 24 de noviembre.

Bajo el lema *Cerveza: nutrición, salud y cultura* el objetivo es analizar los resultados de las últimas investigaciones sobre el consumo moderado de cerveza y sus beneficios sobre la salud. Su relación con la prevención de las enfermedades cardiovasculares, el menor riesgo de diferentes tipos de cáncer, la influencia del silicio contenido en esta bebida en la prevención de enfermedades óseas y degenerativas y el papel de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas, serán algunos de los temas a debatir.

Pero además del programa científico, en esta segunda edición del Simposio se abordará el mundo de la cerveza desde múltiples enfoques. Se realizará un breve recorrido por la historia de esta bebida milenaria, que ha estado siempre presente en las civilizaciones mediterráneas clásicas y analizaremos como su consumo ha ido evolucionando hasta nuestros días.

La cerveza, una bebida de baja graduación elaborada por fermentación de cereal, ha sido culturalmente desde los comienzos del sedentarismo, un componente esencial de la alimentación. Recientes estudios documentan que la fabricación de cerveza estaba estrechamente unida a las antiguas civilizaciones de Europa, Asia, África y América, y constituía un elemento importante de sus ritos y ofrendas.

Durante el Simposio, se podrá descubrir otra de las facetas más desconocidas de la cerveza: su papel en el mundo de la cultura gastronómica, los maridajes de los diferentes tipos y el papel que puede jugar como acompañante ideal de algunos de los platos más tradicionales de la gastronomía española.

Se analizarán también las campañas de acción social que desarrolla el sector cervecero encaminadas a promover el consumo responsable. Cerveceros de España apuesta desde hace años por programas de prevención y educación dirigidos a la opinión pública conscientes de la importancia de hacer llegar a la población mensajes abanderados por un consumo responsable.

El Simposio contará con un Comité Científico compuesto, como en 2002, por numerosos investigadores, médicos, nutricionistas y técnicos de gran prestigio en nuestro país y contará con el Dr. Manuel de Oya, Jefe de Servicio de Medicina Interna de la Fundación Jiménez Díaz, como presidente del mismo.

El Centro de Información Cerveza y Salud y la Asociación de Cerveceros de España consideran que el II Simposio Internacional de la Cerveza es una nueva oportunidad para intercambiar conocimientos y opiniones sobre una bebida natural que forma parte de nuestra cultura, del saludable rito del tapeo y de la tradición mediterránea del encuentro social.



II Simposio Internacional
de la Cerveza

Las investigaciones correrán a cargo del GEICAM, la Universidad de Granada y el CSIC

El Centro de Información Cerveza y Salud promueve dos nuevos estudios de investigación científica

El Centro de Información Cerveza y Salud continúa con su compromiso por fomentar la investigación sobre Cerveza, Salud y Nutrición, razón por la cual, el Comité Técnico Asesor ha aprobado en el año 2005 dos proyectos de investigación científica. El primero versará sobre *"La utilidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo mineral, hormonal e inmunológico de deportistas tras realizar un esfuerzo físico"* y será realizado por el departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y por el Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

El objetivo del proyecto es comprobar el efecto del consumo de cerveza en la recuperación de deportistas tras realizar un esfuerzo físico en condiciones de elevada temperatura ambiental sobre el metabolismo mineral, hormonal e inmunológico. Por sus características, así como su aporte en carbohidratos, minerales, vitaminas del grupo B y su bajo contenido en alcohol, la cerveza puede producir una respuesta moduladora más favorable del sistema inmune que se encuentra suprimido por el estrés que provoca el ejercicio físico intenso; una mejor recuperación del balance mineral, que se encuentra alterado

tras el esfuerzo de la actividad física; y una mejor respuesta del sistema endocrino, que se encuentra alterado por el estrés que produce un ejercicio de elevada intensidad.

Por otra parte, el Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM) estudiará *"El consumo moderado de cerveza y la posible menor incidencia de cáncer de mama"* que tiene como objetivos evaluar la relación entre el cáncer de mama y el consumo habitual de cerveza, y potenciar la investigación multidisciplinar en el cáncer de mama mediante la integración de los ámbitos de la investigación epidemiológica y clínica. La hipótesis de la que parte esta investigación, es que la cerveza es un producto con una capacidad antioxidante global significativa, con valores similares a los del vino, mostos o zumos de frutas. Se ha demostrado que los compuestos de tipo flavonoide aumentan la viabilidad celular, mediante su acción antioxidante y, por tanto, protectora del estrés oxida-

tivo. Además, estudios científicos acerca del efecto del consumo moderado de cerveza sobre el sistema inmunológico en personas demuestran una potenciación de la inmunocompetencia, tanto a nivel inespecífico (capacidad oxidativa leucocitaria), como específico (inmunidad humoral, inmunoglobulinas G y A, y celular, linfocitos T).

Está previsto que estas dos investigaciones científicas estén concluidas entre 2007 y 2008.



REVISTA DE PRENSA

EL MUNDO

La cerveza contra la oxidación celular

¿Puede la cerveza retrasar el proceso de envejecimiento? Esta pregunta es la que quieren ver resuelta dos estudios científicos realizados por la Universidad de Valencia y la SEDCA. El primero de ellos, titulado "Efecto antioxidante de la cerveza sin alcohol en un colectivo de monjas de clausura", investiga sobre la relación entre el consumo de una bebida rica en compuestos antioxidantes y los parámetros sanguíneos de inflamación. [...]. El segundo estudio, "Efecto protector de la cerveza con/sin alcohol sobre el material genético sometido a un estrés oxidativo", asegura que el lúpulo y la cebada contenidos en esta bebida protegen al organismo contra los efectos oxidativos.

PREVENIR

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 avance de las células cancerígenas. Tres de estos fenoles (xanthohumol, presente en la cerveza; resveratrol, en el vino, y el 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. El más eficaz para estos tumores fue el xanthohumol, ya que es el que consigue mayor efecto y con dosis más bajas.

Diario de León

Una bebida buena, bonita y barata

[...] Y es que la cerveza, una de las bebidas fermentadas más antiguas del Mediterráneo, forma parte de nuestra dieta clásica. [...] Y no sólo eso, ¿sabía usted que la cerveza, tomada en cantidades moderadas, ejerce un papel protector frente a enfermedades cardiovasculares, posee una gran capacidad antioxidante y promueve la secreción de jugos gástricos? [...] El consumo moderado se puede cifrar en 250 mililitros al día para las mujeres y 500 ml. para los hombres. Ya saben, beber alguna que otra cerveza no es malo, pues además es apta en dietas bajas en sodio y durante los regímenes de adelgazamiento.

AGENDA

Será noticia

■ Jornadas Científicas

Tras el periodo estival, se llevará a cabo la presentación del estudio *Biodisponibilidad de los flavonoides de la cerveza. Efecto antioxidante "in vivo"*, elaborado por la Universidad de Valencia y la Universidad de Burgos, en diversos Colegios Oficiales de Médicos y Farmacéuticos:

- 20 de septiembre: Colegio Oficial de Médicos de Alicante
- 27 de septiembre: Colegio Oficial de Médicos de Sevilla
- 6 de octubre: Colegio Oficial de Médicos de Murcia

- 17 de noviembre: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Tenerife
- 30 de noviembre: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ávila

■ Conferencias en Universidades

- Del 12 al 16 de septiembre. Universidad Internacional de Andalucía en Baeza. El Centro de Información Cerveza y Salud estará presente mediante una conferencia en el curso de Inmunonutrición sobre *Consumo moderado de cerveza y sistema inmune*.
- 20 y 21 de octubre. Universidad Internacional Menéndez Pelayo en su sede de Cuenca. Con

motivo de la celebración de los cursos de verano organizados por dicha Universidad, tendrá lugar una conferencia sobre *Consumo moderado de cerveza y masa ósea en mujeres pre, peri y post menopáusicas* a cargo del Prof. Dr. Juan Diego Pedrera de la Universidad de Extremadura.

■ Conferencias a consumidores

Durante el mes de septiembre tendrán lugar varias conferencias sobre *Cerveza y Dieta Mediterránea* en Pamplona, Santander, Ciudad Real y Bilbao, en colaboración con la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) y la Federación de Usuarios-Consumidores Independientes (FUCI).

La carretera te pide SIN

Cerveceros de España, 5.500 autoescuelas y 5.300 estaciones de servicio lanzan una campaña sobre la incompatibilidad del alcohol y la conducción

Más de 5.500 autoescuelas y 5.300 estaciones de servicio de toda España participan en la campaña "La Carretera te pide SIN", una iniciativa de carácter educativo y preventivo promovida por Cerveceros de España que, en su quinta edición, pretende contribuir a transmitir a la opinión pública en general, y a los jóvenes en particular, que el consumo de alcohol y la conducción son incompatibles. La campaña cuenta con la colaboración de la Dirección General de Tráfico y el apoyo de diferentes entidades relacionadas con el sector de la conducción como la Confederación Nacional de Autoescuelas (CNAE), la Asociación Española de Operadores de Productos Petrolíferos (AOP), el Real Automóvil Club de España (RACE), RACC Automóvil Club, la Asociación Española de la Carretera (AEC), Ayuda del Automovilista (ADA), la Fundación Instituto



Tecnológico para la Seguridad del Automóvil (FITSA), el Comisariado Europeo del Automóvil (CEA) e International Rotary.

Los mensajes de la campaña "La Carretera te pide SIN" se difundirán a nivel nacional mediante la distribución de 12.000 carteles, 385.000 postales, 200.000 pegatinas y 200.000 llaveros en autoescuelas y estaciones de servicio de todo el país durante los meses estivales, en los que se llevan a cabo una gran cantidad de desplazamientos por carretera.

"Evita coger el coche si tienes pensado beber alcohol, mejor utiliza el transporte público", "si tienes la obligación de conducir, mejor toma cerveza sin alcohol" y "no olvides que el límite legal de conducción es 0,3 gr. de alcohol por litro de sangre durante los dos primeros años de carne", son algunos de los mensajes que los conductores podrán encontrar en el material gráfico de esta campaña.

Para más información: 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