

18

CERVEZA y SALUD

diciembre 2005

al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Bajo la Presidencia de Honor de S. M. el Rey, D. Juan Carlos I

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación acogió el II Simposio Internacional de la Cerveza

El pasado día 29 de noviembre se celebró en el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación el "II Simposio Internacional de la Cerveza". Bajo el lema "Cerveza: Nutrición, Salud y Cultura", especialistas e investigadores nacionales e internacionales del ámbito de la medicina, la nutrición, la alimentación, la gastronomía y la antropología se reunieron para analizar las últimas investigaciones científicas sobre el consumo moderado de esta bebida, sus propiedades nutricionales, los orígenes de esta bebida milenaria presente en las civilizaciones clásicas y su vinculación con la cultura y los hábitos mediterráneos.

El Simposio fue inaugurado por la Ministra de Agricultura, Pesca y Alimentación, Elena Espinosa, quien destacó "la importancia de consumir cerveza con moderación y responsabilidad, y, en especial, acompañada de alimentos, una de las formas tradicionales de su consumo en España".

La Ministra destacó también la importancia del sector cervecero en el panorama agroalimentario español, con una facturación similar a la del vino y muy cercana a la del aceite de oliva, que genera un empleo directo e indirecto para más de 220.000



La diosa CERES ofrece una espiga de cebada a Elena Espinosa y a Carlos de Jaureguizar



Santiago Menéndez de Luarca, Elena Espinosa, Carlos de Jaureguizar y el Dr. Manuel de Oya

La Ministra de Agricultura, Pesca y Alimentación, Elena Espinosa, destacó la importancia de consumir cerveza con moderación y responsabilidad

personas en sectores como la hostelería, la agricultura y la alimentación.

El presidente de la Asociación de Cerveceros de España, D. Carlos de Jaureguizar, comentó que el objetivo de este encuentro fue "contribuir a incrementar el conocimiento de la cerveza como bebida natural y saludable, parte de nuestra cultura mediterránea". Jaureguizar destacó que la cerveza tiene un carácter diferencial, ya que se trata de una bebida fermentada y de baja graduación, de origen agrario y uso alimentario, que se consume de forma responsable por parte de la inmensa mayoría de la población en nuestro país.

Finalmente, el Dr. Manuel de Oya, Jefe del Servicio de Medicina Interna de la Fundación Jiménez Díaz y presidente del Comité

Científico del Simposio, destacó "la importancia de trasladar a las comunidades científicas y al público en general los resultados de las últimas investigaciones sobre el consumo moderado de cerveza".

El II Simposio Internacional de la Cerveza fue organizado de forma conjunta por el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) y la Asociación de Cerveceros de España, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), y el apoyo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDECA) y la Sociedad Española de Nutrición (SEN).



Asistentes al II Simposio Internacional de la Cerveza



Nuevas evidencias científicas avalan los beneficios del consumo moderado de cerveza

Durante el apartado dedicado a comentar la actualidad científica, se expusieron algunas de las evidencias que avalan los efectos beneficiosos del consumo moderado de cerveza.

En concreto, el **Dr. Ramón Estruch**, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, realizó una revisión de los resultados de varias investigaciones que demuestran que el consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza y el vino, tiene efectos protectores sobre el sistema cardiovascular, por el alto poder antioxidante y antiinflamatorio de los polifenoles que contienen.

La **Dra. Victoria Valls**, de la Universidad de Valencia, presentó las conclusiones de un estudio realizado por este centro y la Universidad de Burgos, y que va ser publicado en *The Journal of Agricultural and Chemistry Food*, que ratifica que los polifenoles y las melanoidinas contenidos en el lúpulo y la cebada de la cerveza pueden tener efectos protectores contra los procesos oxidativos del organismo, al margen de su baja graduación alcohólica. El estudio se realizó en animales de experimentación a los que se administró cerveza con y sin alcohol y en humanos con hiperlipemia a los que se les incluyó en su dieta cerveza sin alcohol.



Dr. Ramón Estruch, Dr. Lluís Serra y Dra. Victoria Valls

La cerveza contiene un flavonoide susceptible de prevenir ciertos tipos de cáncer

El **Dr. Norbert Frank**, investigador del German Cancer Research (Heidelberg, Alemania), comentó varios trabajos publicados recientemente que confirman que el xanthohumol, uno de los flavonoides presentes en la cerveza, puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer. Las investigaciones realizadas hasta el momento permiten afirmar que el xanthohumol ejerce un papel antioxidante muy importante, incluso mayor que el de la vitamina E, ya que tiene la capacidad de

inhibir una familia de enzimas que puede activar el proceso cancerígeno.

Por su parte, la **Dra. Marina Pollán**, del Servicio de Epidemiología del Cáncer del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III, explicó las razones que han llevado al Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM), a iniciar una investigación en nuestro país para valorar la relación entre el cáncer de mama y el consumo habitual de cerveza.



Dra. Marina Pollán, Dr. Manuel de Oya y Dr. Norbert Frank

GEICAM parte de la hipótesis de que los flavonoides presentes en la cerveza poseen una capacidad antioxidante significativa, muy similar a la del vino, mosto o zumos de frutas, y destaca el hecho de que, por un lado, la cerveza es la bebida fermentada con menor contenido alcohólico (4-5°) y, por otro, aporta a la dieta ácido fólico (4 microgr /100 ml), aspecto relevante según la Dra. Pollán, ya que diversos estudios han puesto de manifiesto la relación entre cáncer de mama y mujeres con baja ingesta de ácido fólico.

El silicio contenido en la cerveza puede tener un efecto positivo sobre la osteoporosis

El **Dr. Jonathan J. Powell**, del MRC Human Nutrition Research de Cambridge (Londres), presentó las últimas evidencias que confirman que el silicio contenido en la cerveza puede tener un efecto positivo sobre la osteoporosis. Este mineral junto a los flavonoides de esta bebida y su bajo contenido alcohólico favorece una mayor masa ósea. "Los cereales suponen la principal fuente de silicio de la dieta, y la cerveza es especialmente rica en este mineral; 500 ml. de cerveza aportan entre el 60-70% de la ingesta diaria recomendada de silicio. Además, el silicio que contiene la cerveza está presente

El xanthohumol, uno de los flavonoides presentes en la cerveza, puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer

en su forma bioactiva". El Dr. Powell explicó cómo el silicio favorece la salud de los huesos al promover la formación de minerales y colágeno.

Un consumo moderado de cerveza puede disminuir uno de los factores de riesgo de las enfermedades neurodegenerativas

Durante el simposio se presentaron también las conclusiones de un estudio realizado por el Departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Alcalá de Henares, que concluye que el consumo moderado de cerveza puede disminuir uno de los factores de riesgo de las enfermedades neurodegenerativas, ya que esta bebida fermentada contiene silicio, un mineral que parece interaccionar con el aluminio, metal neurotóxico que se relaciona con la demencia y otros desórdenes como la enfermedad de Alzheimer.



Dra. M^a José González, Prof. Jesús Román Martínez y Dr. Jonathan Powell

La **Dra. M^a José González Muñoz**, coautora del estudio, comentó que "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, se podría 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. El tratamiento con cerveza con alcohol a una dosis moderada-alta, parece ejercer el mismo efecto".

La importancia de difundir mensajes responsables sobre el consumo de alcohol

Durante el II Simposio Internacional de la Cerveza, Jacobo Olalla Marañón, Director General de Cerveceros de España y Pepa Fernández, periodista de Radio Nacional de España, realizaron una conferencia en la que se ofreció una visión del papel de los medios de comunicación en la transmisión de mensajes de responsabilidad social. Pepa Fernández apeló *“a la necesidad de que los profesionales de la información hagan llegar a la sociedad mensajes que les ayuden a tomar decisiones responsables”*. Igualmente, destacó el compromiso del sector cervecero, que desarrolla campañas en este campo desde hace más de siete años.

Por su parte, Jacobo Olalla Marañón comentó que *“es de vital importancia desarrollar iniciativas de carácter educativo y preventivo para inculcar hábitos de consumo responsable en la sociedad y en especial, entre los jóvenes”*. La Asociación de Cerveceros de España considera que las medidas que se han demostrado verdaderamente eficaces



Pepa Fernández y Jacobo Olalla Marañón

para combatir el abuso de alcohol son los programas formativos de prevención.

“Los padres tienen la palabra”, “Un dedo de espuma, dos dedos de frente”, “La Carretera te Pide SIN” o el Código de Autorregulación Publicitaria, con una consideración especial para proteger a los menores de edad, son las principales campañas promovidas por Cerveceros de España para evitar el consumo de alcohol en menores y conductores y fomentar la responsabilidad entre los jóvenes.

Utilidad de la cerveza en la recuperación de los deportistas

En el marco del Simposio, el Prof. Manuel Castillo-Garzón, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, presentó un estudio que actualmente está desarrollando en colaboración con el Grupo de Inmunonutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), con el objetivo de determinar la utilidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo mineral, hormonal e inmunológico de los deportistas tras realizar un esfuerzo físico.

Según el Prof. Castillo-Garzón, la ingesta de una cantidad moderada de cerveza tras el ejercicio intenso puede, por su contenido en

carbohidratos, minerales y vitaminas, mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés, además de reducir directa e indirectamente las perturbaciones en el sistema inmune.

En esta misma línea se sitúan otros estudios ya existentes que indican que el alcohol, junto a las maltodextrinas de la cerveza, representan una sustancia osmóticamente activa que facilita el vaciado gástrico y una menor absorción intestinal, condiciones asociadas comúnmente al ejercicio.

Aspectos cardiosaludables de la cerveza

Según el cardiólogo y ex jugador de baloncesto, el Dr. Juan Antonio Corbalán, *“su alto contenido en agua y el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas) hacen de la cerveza una bebida refrescante de bajo contenido calórico. Esto unido a su acción antioxidante derivada de su contenido en polifenoles y su importante aporte de complejo vitamínico B, la hacen especialmente interesante como bebida cardiosaludable y compatible con la práctica deportiva si se toma de forma moderada”*.



Dr. Juan Antonio Corbalán, Iñaki Cano y Dr. Manuel J. Castillo-Garzón

La cerveza, desde la prehistoria hasta la antigüedad

La cerveza es una bebida milenaria originaria de las civilizaciones mediterráneas clásicas y un elemento importante en la alimentación habitual de los pueblos que han configurado y configuran la cuenca del Mediterráneo.

Según el Dr. Manuel Mandianes, Director del Centro de Antropología del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), egipcios, iberos, griegos y romanos celebraron victorias con cerveza, honraron a las visitas, la utilizaron como sustancia curativa y acompañaron a los muertos en el más allá.

Los primeros vestigios de la existencia de la cerveza se remontan al año 4.000 a.C., cuando los sumerios, inventores de la agricultura planificada, grabaron en tablillas de barro cómo elaboraban el sikaru, una bebida obtenida de grano y panes de cebada fermentada.



Pero es en el antiguo Egipto donde la cerveza, llamada zythum, se convierte en la bebida nacional. Fueron los egipcios quienes descubrieron la malta, una de las grandes conquistas de la historia cervecera. Los médicos egipcios fueron muy reconocidos a lo largo de la antigüedad y en sus prácticas utilizaron la cerveza para eliminar parásitos intestinales, ante problemas de tipo digestivo, como diurético, para combatir inflamaciones o calenturas. Pero sobre todo, se utilizó como parte constituyente de antídotos contra el veneno del escorpión y las serpientes.

De los antiguos egipcios la fórmula de obtención de la cerveza pasó a Grecia y Roma. Será la diosa romana de la agricultura, Ceres, quien dará su nombre a los cereales y a la bebida elaborada a partir de su fermentación, la cerveza.

Herodoto, en el siglo V a.C., también recomienda la cerveza como antídoto, e incluso, Hipócrates afirmaba que la cerveza fortalecía el corazón.

Hallados en Barcelona los restos arqueológicos de cerveza más antiguos de Europa

La Península Ibérica, principal vía de entrada de los cereales en Europa, alberga los hallazgos de cerveza más antiguos del continente. Hasta hace unos años, los restos de esta bebida hallados en Genó (Lleida) se consideraban los más antiguos. Más recientemente, se descubrieron en el Valle de Ambrona (Soria) restos del 2200 a.C. Ahora, los hallazgos más remotos encontrados en Europa se corresponden con los de la cueva de Can Sadurní (Begues, Barcelona), así lo puso de manifiesto el Dr. Manuel Mandianes, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.



Hace 5.000 años, una pequeña comunidad agraria y ganadera vivió en la actual Begues, en Barcelona. No fue importante en tamaño ni en población, pero tuvo una cierta actividad como muestran las excavaciones que desde hace años viene desarrollando la Universidad de Barcelona. En este yacimiento los arqueólogos han localizado una especie de silo de cebada, molinos y un recipiente cerámico de gran tamaño con restos de cerveza.

La cerveza debió de ser una bebida muy popular entre los pueblos íberos y preíberos, como confirman más de 20 yacimientos repartidos por varias provincias, desde Toledo a Tarragona o Teruel.

El mismo equipo de la Universidad de Barcelona localizó con anterioridad restos de sedimentos de cerveza bien conservados que permitieron reconstruir y embotellar simbólicamente una cerveza prehistórica.

La reconstrucción ha permitido descifrar las características de las cervezas neolíticas: se elaboraban con cebada (o trigo) y, por regla general, tenían mucha espuma, poco gas y alta graduación alcohólica. Se parecían más a las actuales *ale* que a las habituales *pilsen*. Se cree que eran rubias, aunque el color sigue siendo un misterio porque el proceso de tueste no deja restos.

Comparado con nuestras cervezas, una de las características de las bebidas íberas y preíberas es que no utilizaban lúpulo como fermentador, sino la artemisa, planta que además funcionaba como conservante. Para elaborar el mágico caldo, eran necesarias además unas grandes tinajas y un poco de arte.

Rubia, tostada, negra... un abanico de color y sabor en nuestras mesas

En copa o vaso frío pero nunca congelado, a 5° si es *lager* o a 10° si se trata de una negra, siempre con dos dedos de espuma y perfecta compañera de una ensalada, una ración de embutidos o una carne a la brasa. Éstos son algunos consejos ofrecidos durante el II Simposio Internacional de la Cerveza por María Jesús Gil de Antuñano, Premio Nacional de Gastronomía y miembro de la Academia Española de Gastronomía. En su opinión, "el buen hacer de esta bebida con los más diversos platos la ha empujado más allá del ámbito del tapeo para convertirla en una opción de mucho peso en nuestras mesas".

A pesar de contar con gran aceptación y de formar parte de los hábitos de consumo de los españoles, la cerveza es una bebida con propiedades gastronómicas aún desconocidas. "Aunque no existen reglas establecidas que expliquen por qué muchas combinaciones pueden considerarse gloriosos puntos de encuentro entre platos y bebidas, nos encontramos con casos que no dejan lugar a dudas", explicó Gil de Antuñano durante su intervención.



María Jesús Gil de Antuñano

Los platos especiados, salados, picantes o aquellos inundados por los toques marinos se crecen junto a una cerveza, que tiene la capacidad de refrescar la boca cuando se "calienta" con estas sensaciones. Los ingredientes ácidos, como el vinagre o el tomate, resultan incompatibles con muchas bebidas; sin embargo, la cerveza aguanta la agresión de estos aderezos. Otro ejemplo de perfecto maridaje con cerveza lo encontramos en los alimentos o platos grasos,

como fritos, embutidos, pescados azules, o los huevos con yema líquida, que nos dejan una ligera capa untuosa que esta bebida puede ayudar a "limpiar" para seguir disfrutando del siguiente bocado.

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