

IV European Beer and Health Symposium

Investigadores de toda Europa analizan los beneficios del consumo moderado de cerveza sobre la salud

Especialistas en medicina, nutrición y alimentación se reunieron en Bruselas, el pasado 4 de mayo, en el marco del IV European Beer and Health Symposium para analizar las últimas investigaciones científicas sobre los beneficios del consumo moderado de esta bebida sobre la salud.

El acto, presidido por el Prof. Jonathan Powell del MRC Centre for Human Nutrition Research de Cambridge (UK), contó con la presencia de la Ministra de Sanidad austríaca y presidenta de turno del Consejo de la Unión Europea, Maria Rauch-Kallat.

El Dr. Jean-Michel Lecerf, del Instituto Pasteur de Lille (Francia), destacó que cada vez resulta más obvio que una ingesta moderada de cerveza puede mejorar algunos aspectos de la salud. Además, existen muchos datos sobre los compuestos fenólicos de la cebada y el lúpulo que sólo se presentan en la cerveza, es decir, las catequinas y flavonoides (xanthohumol, isoxanthohumol y 8-prenilnarigenina). Todos tienen efectos antioxidantes pero también propiedades fitoestrógenas que pueden participar en la protección ósea y en la función cognitiva.

Durante su exposición, el Dr. Jonathan J. Powell presentó las últimas evidencias que confirman que el silicio contenido en la cerveza puede tener un efecto positivo sobre la



Maria Rauch-Kallat. Ministra de Sanidad de Austria

osteoporosis. Este mineral junto a los flavonoides y el bajo contenido alcohólico de la cerveza favorecen una mayor masa ósea.

El Dr. Norbert Frank, del German Cancer Research de Heidelberg (Alemania), comentó que recientes trabajos científicos confirman que el xanthohumol, flavonoide presente 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 otra parte, investigaciones dirigidas por el Dr. Henk Hendricks, del Instituto de Investigación TNO en Alimentos y Nutrición de Zeist (Holanda), han concluido que el consumo bajo o moderado de bebidas fermentadas también se asocia a una reducción del riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2. Además, también se asocia a una disminución de riesgo de cardiopatías coronarias en diabéticos.

Los ensayos han demostrado que el consumo moderado de alcohol puede afectar de forma beneficiosa a la sensibilidad de insulina.

En el apartado dedicado a valorar la influencia de la cerveza en la reducción del riesgo cardiovascular, el Dr. Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna, del Hospital Clínic de Barcelona, comentó 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.

Por su parte, la Prof. Ascensión Marcos, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de Madrid, confirmó que, si bien es

sabido que el consumo de alcohol excesivo deprime el sistema inmune, de sus estudios se desprende que la cerveza, consumida de forma moderada por adultos sanos, puede mejorar la respuesta inmune contra patógenos externos, es decir, los agentes responsables de desarrollar enfermedades infecciosas. Además, tras las investigaciones realizadas, se observó un aumento de los leucocitos (glóbulos blancos) y linfocitos, así como una tendencia

generalizada al incremento de los valores de las subpoblaciones de los linfocitos T.

Los linfocitos T son unas células inmunológicas que ayudan a destruir microorganismos invasores, protegen al cuerpo de bacterias específicas, destruyen virus, responden a tejidos extraños como los trasplantes y además actúan como reguladores del sistema inmunológico.



Dr. Ramón Estruch. Hospital Clínic de Barcelona

Deportistas, médicos y nutricionistas destacan la aportación de la cerveza a la dieta

La cerveza, por su composición (agua, cebada y lúpulo), las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido alcohólico (4-5%), tomada en cantidades moderadas, puede ser tanto beneficiosa como favorecedora de una rápida y efectiva rehidratación. De ahí que la cerveza, tanto si es con alcohol o en su variedad "sin", pueda incluirse en la dieta habitual de los deportistas.

Estas son algunas de las conclusiones de la mesa redonda celebrada en Barcelona sobre "Cerveza, Nutrición y Deporte", organizada por Cerveceros de España en colaboración con el Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya (INEFC). El acto congregó a médicos, nutricionistas y deportistas, entre los que destacó el portero del Fútbol Club Barcelona, Víctor Valdés, y el ex jugador de baloncesto del Real Madrid, Juan Antonio Corbalán. Los asistentes destacaron que la cerveza contiene vitaminas del grupo B, folatos, antioxidantes y carbohidratos, como las maltodextrinas, fuente energética muy útil de cara a optimizar el rendimiento deportivo y la habilidad para afrontar la competición. La formulación de bebidas con maltodextrinas corrige la posibilidad de hipoglucemia, ya que esta sustancia se metaboliza lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a un pico de concentra-



Víctor Valdés y Juan Antonio Corbalán

ción de glucosa en plasma menos elevado y más extendido.

Según el Dr. Joan Ramon Barbany, profesor de Fisiología del Ejercicio de este centro y profesor de Medicina de la Universidad de Barcelona, al realizar ejercicio físico, especialmente el de carácter aerobio, aumenta de manera espectacular el consumo de oxígeno por el músculo. Se piensa actualmente que las "agujetas" y otras molestias musculares pueden tener este origen, siendo recomendable la ingesta de antioxidantes para prevenirlas. "La cerveza es una bebida caracterizada por su elevado contenido en antioxidantes, por lo que se plantea que un consumo moderado después de la actividad física podría ser útil para permitir una mejor recuperación después del esfuerzo", afirmó el profesor Barbany.

Por su parte, el Prof. Manuel Castillo-Garzón, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, está desarrollando un estudio para 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, representa una sustancia osmóticamente activa que facilita el vaciado gástrico, y por tanto, una menor absorción intestinal, condiciones asociadas comúnmente al ejercicio.

La cerveza, tomada en cantidades moderadas, puede ser beneficiosa como favorecedora de una rápida y efectiva rehidratación

REVISTA DE PRENSA



Nutrientes y vitaminas

Muy pocas bebidas alcohólicas reportan al organismo tantos beneficios como la cerveza. Su consumo moderado supone para la dieta la ingesta de un buen número de nutrientes y según los expertos tomarla a diario implica cubrir parte de las necesidades diarias de vitamina B12 y ácido fólico. [...]

Recientes estudios otorgan a la cerveza la cualidad de prevenir enfermedades cardiovasculares y garantizar una correcta alimentación. Aseguran que cantidades apropiadas promueven la secreción de los jugos gástricos, facilitan la digestión estimulan el apetito y tienen un efecto diurético. [...]



Dos estudios alaban a la cerveza por su poder antioxidante

El consumo moderado de cerveza puede tener efectos beneficiosos para la salud. Así lo ponen de manifiesto dos estudios científicos realizados por la Universidad de Medicina de Innsbruck (Austria) y la Universidad de Valencia y la Universidad de Burgos.

El consumo de cerveza bloquea algunas infecciones y enfermedades crónicas, según los investigadores austriacos. Además, este consumo moderado también protege contra la oxidación del organismo, las enfermedades cardiovasculares y degenerativas, tal y como asegura la investigación hecha por las universidades españolas.

EL ADELANTADO

El consumo de cerveza puede reducir el riesgo de padecer 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 reduce la acumulación de aluminio, metal neurotóxico que se relaciona con la demencia y otros desórdenes como la enfermedad de Alzheimer. Esta es una de las principales conclusiones del trabajo de investigación desarrollado por la Prof. María José González y la Prof. Isabel Meseguer, del departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares. [...]

El Centro de Información Cerveza y Salud concede becas destinadas a jóvenes investigadores con una dotación de 18.000 €

Estudiantes de la Universidad de Sevilla y de Barcelona, adjudicatarios de las Becas Cerveza, Salud y Nutrición

El Centro de Información Cerveza y Salud ha hecho público el nombre de los dos adjudicatarios de la VI Convocatoria de las Becas Cerveza, Salud y Nutrición, con una dotación económica de 18.000 €. Héctor Moreno de la Facultad de Biología de la Universidad de Sevilla y Nuria Martínez de la Facultad de Biología de la Universitat de Barcelona recibirán esta ayuda durante el año 2006 para realizar sendos trabajos de investigación sobre cerveza, salud y nutrición.

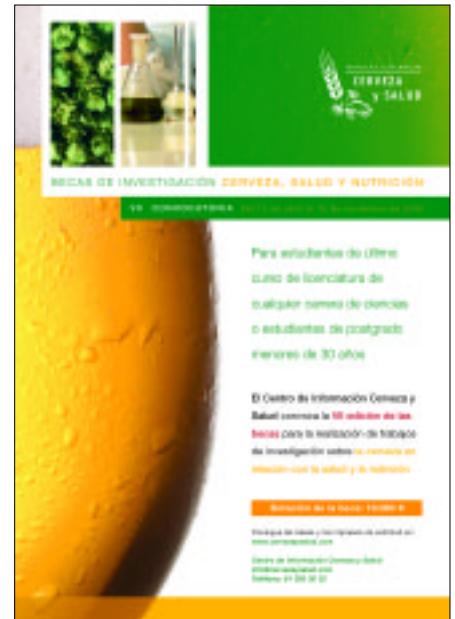
En concreto, Héctor Moreno investigará sobre la presencia de melatonina en la cerveza y el efecto del consumo moderado de cerveza sobre las concentraciones séricas de melatonina y el status antioxidante del suero. Su tutor será el Prof. Juan Ramón Calvo, Catedrático del Departamento de Bioquímica Médica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Sevilla.

Por su parte, Nuria Martínez investigará sobre la implicación del óxido nítrico en la prevención de la aterosclerosis por la cerveza, bajo

la dirección de la Prof. María Teresa Mitjavila, Catedrática del Departamento de Fisiología de la Facultad de Biología de la Universitat de Barcelona.

Los adjudicatarios de las Becas Cerveza, Salud y Nutrición 2004, Alexandra Henríquez de la Universidad de Las Palmas, quien está investigando sobre el efecto de la ingesta de moderadas cantidades de cerveza en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis evaluado por las modificaciones en los marcadores de remodelado óseo, y Javier Romeo de la Universidad Complutense de Madrid que estudia la influencia del consumo moderado de cerveza sobre el sistema neuroendocrino, entregarán las conclusiones de sus trabajos a finales de semestre.

El Centro de Información Cerveza y Salud acaba de hacer pública la VII Convocatoria de las Becas Cerveza, Salud y Nutrición con el ánimo de seguir apoyando, por séptimo año consecutivo, la labor de jóvenes investigadores.



La investigación, realizada por la Universidad de Innsbruck, ha sido publicada en el número de marzo de *International Immunopharmacology*

Un estudio científico confirma que los ingredientes de la cerveza pueden prevenir enfermedades inflamatorias

El consumo moderado de cerveza puede tener efectos protectores sobre los procesos inflamatorios, según un estudio publicado en el número de marzo de *International Immunopharmacology*, realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Innsbruck (Austria).

El departamento de Biología Química de esta universidad, dirigido por el Dr. Dietmar Fuchs, ha realizado un estudio "in vitro" en el que se analiza la producción de neopterin y la degradación del triptófano al estimular células sanguíneas (linfocitos y monocitos) con fitohematoglutenina. En condiciones normales, las células sanguíneas periféricas (brazos y piernas), al ser estimuladas, aumentan la producción de neopterin e inician una degradación del triptófano.

En cambio, cuando estas células se incuban con tres diferentes tipos de cerveza (incluyendo una sin alcohol) se reduce la producción de neopterin y la degradación de triptófano. La neopterin es un producto liberado por los monocitos estimulados con características proinflamatorias, es decir, niveles elevados de neopterin están relacionados con presencia de infecciones y varios tipos de desórdenes inflamatorios. Por su parte, el triptófano es un aminoácido esencial que ayuda a regular la serotonina del cerebro, un neurotransmisor que ejerce un rol importante en los estados de ánimo de las personas, como el humor, la ansiedad, el sueño, el dolor y hasta el comportamiento sexual o alimentario.

Por todo ello, los autores del estudio concluyen que la cerveza tendría un efecto

inmunoregulador de carácter anti-inflamatorio. Igualmente destacan que se han observado los mismos resultados en los experimentos realizados con cerveza "sin", por lo que se deduce que no es el bajo contenido en etanol el que ayuda a prevenir las enfermedades inflamatorias, sino los ingredientes naturales con los que se elabora la cerveza (cebada y lúpulo).

Referencias

"Beer down-regulates activated peripheral blood mononuclear cells in vitro"

International Immunopharmacology. 2006 Mar;6 (3):390-5. Epub 2005 Sep 29

Winkler C, Wirleitner B, Schroecksnadel K, Schenach H, Fuchs D.

Division of Biological Chemistry, Biocentre, Innsbruck Medical University, Innsbruck, Austria.

El objetivo es fomentar el consumo responsable entre los jóvenes

Cerveceros de España convoca la cuarta edición del certamen creativo "Un dedo de espuma, dos dedos de frente"

Cerveceros de España, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) y la Federación de Usuarios-Consumidores Independientes (FUCI), van a desarrollar, por séptimo año consecutivo, la campaña educativa "Un dedo de espuma, dos dedos de frente".

El objetivo de esta iniciativa es concienciar a los jóvenes españoles para que consuman cerveza con moderación y responsabilidad. Para conseguir este fin, se transmiten a los jóvenes mensajes positivos, basados en consejos acerca de cuándo y cómo beber, o no, cerveza, apelando a su propia responsabilidad. La campaña se difunde por toda España en lugares de ocio juveniles: cines, teatros, bares, cafeterías y gimnasios.

Con el eslogan de la campaña se capta la atención de los jóvenes y se les hace llegar el mensaje clave de la misma. Además, se recomienda que si beben cerveza, la tomen con moderación, para refrescarse, para disfrutar de la comida o acompañar el aperitivo o para compartir un buen rato con sus amigos. Pero también se les indica que no beban en exceso, o para eludir un problema, para "impresionar", en ayunas, si están tomando fármacos o mezclando diferentes bebidas alcohólicas.

Para llevar a cabo la creatividad de la campaña, se ha convocado la cuarta edición de un certamen en el que podrán participar jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Podrán presentarse a cualquiera de las dos categorías del concurso (audiovisual y gráfica), o a ambas, y deberán transmitir en sus obras mensajes que promuevan el consumo responsable de cerveza y aludir, por ejemplo, al carácter refrescante de esta bebida, a su arraigo en nuestra cultura o a los beneficios que puede aportar a nuestro organismo siempre y cuando se consuma con moderación.

Los ganadores obtendrán una dotación económica de 4.000 euros para la categoría audiovisual y 3.000 euros para la gráfica. El plazo de entrega de los trabajos está abierto hasta el 30 de junio de 2006.

Para más información: www.cerveceros.org



Un balneario de la República Checa ofrece baños de cerveza con fines terapéuticos

Cuenta la leyenda que la cerveza tiene origen divino y que fue el dios egipcio Osiris el que entregó a los mortales la fórmula de su elaboración, que han ido transmitiendo generación tras generación. Desde la antigüedad, la cerveza se ha valorado por sus propiedades como bebida refrescante y nutritiva, por sus usos medicinales y... estéticos.

Pues bien, se ha inaugurado en la República Checa un balneario que ofrece baños calientes con agua mineral y cerveza de la zona, que suavizan la piel, poseen efectos relajantes, eliminan los dolores musculares y son beneficiosos para el cuidado capilar. El establecimiento se encuentra emplazado en Chodova Plana, una localidad de 1.300 habitantes, próxima al antiguo centro termal del noroeste del país.

La República Checa es mundialmente conocida por su cerveza, y los checos, principales consumidores de cerveza del mundo, ya se han dejado seducir por la idea de salud, belleza y bienestar procedente de esta espumosa bebida.

Ya en el Antiguo Egipto, donde se concedió especial relevancia a la belleza y la elegancia, la cerveza fue utilizada como producto natural para embellecer el cuerpo. El historiador griego Herodoto cuenta que las mujeres elegantes de Egipto utilizaban la espuma de la cerveza para ungirse y así conservar el frescor natural de la piel.

Se cuenta también, que en la corte de Prusia, en el siglo XVI, algunas princesas la utilizaban para realzar el resplandor de su cutis, conservando una piel distendida, fresca y mate, así como para desarrollar el busto. Se valoraba a la cerveza como un excelente conservante y tonificante de la piel.

No hace tanto tiempo, cuando las tendencias trajeron el glamour de los cabellos brillantes, la cerveza cumplía la función de "brillantina". Los peluqueros recomendaban a sus clientes aclararse el pelo con esta bebida tras haberlo lavado para darle el toque brillante que estaba de moda. Hoy en día, son muchas las mujeres que utilizan este truco e incluso los fabricantes de champú utilizan la cerveza en la composición de sus productos, no sólo para dar brillo sino también para desenredar los cabellos difíciles de peinar.



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**

Nombre y ApellidosEspecialidad
 CentroCargo
 TeléfonoFaxDirección
 CiudadC.Postal.....e-mail.....

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