

## AGENDA

## Fue noticia

## Foros

■ Participación en las **IV Jornadas de Nutrición Práctica** organizadas por Dietecom España. "Cerveza: ¿refresco o bebida alcohólica?", Ponencia del Dr. Gregorio Valera-Moreiras. Madrid, 11 y 12 de abril.

■ "Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza en comparación con otras bebidas. Últimas novedades", conferencia impartida por el Dr. José Vicente Carbonell y participación en la Mesa Redonda "Nutrição, Cerveja e Saúde, Hoje" en el XXVII Encuentro de Técnicos Cerveceros. Lisboa (Portugal), 18 y 19 de mayo.

## Seminarios para consumidores

■ Organizados en colaboración con la **Unión de Consumidores de España (UCE)** en Santander (27 de abril), Logroño (3 de mayo), Tenerife (29 de mayo), Albacete (1 de junio) y Córdoba (23 de junio).

## Jornadas Científicas

■ Presentación al sector médico del estudio "Determinación in vitro/in vivo de la biodisponibilidad del ácido fólico conte-

nido en la cerveza", del Dr. Gregorio Varela-Moreiras en los Colegios de Médicos de Valencia (25 de abril), Zaragoza (4 de mayo), Bilbao (11 de mayo), Sevilla (18 de mayo), Madrid (30 de mayo) y Barcelona (31 mayo).

## Conferencias en la Universidad

■ Conferencias del CICS para alumnos de Ciencia y Tecnología de los Alimentos impartidas por la Dra. Elena Alonso, la Dra. María Izquierdo y el Dr. José Vicente Carbonell en diversos centros y universidades: Universidad Complutense de Madrid, Universidad de Vic, Universidad de León, Universidad de Sevilla, CESIF (Centro de Estudios Superiores de la Industria Farmacéutica), Universidad de Barcelona y Escuela Superior de Cerveza y Malta.

## Próximas actividades

■ **Seminarios para consumidores** impartidos por Rafael Urrialde, Director del Área de Salud de la UCE y Mercè Vidal, especialista en dietética y nutrición.

■ Presencia del CISC en el **Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria**, Bilbao, 5, 6 y 7 de octubre de 2000.

## BREVES

## Ácido fólico

En el anterior número de "Cerveza y salud, al día" se avanzaron los primeros resultados del estudio realizado por el Dr. Varela-Moreiras y su equipo, formado por la Dra. Elena Alonso Aperte y Rosalía Poó de la Facultad de Ciencias Experimentales de la Universidad San Pablo CEU.

En el estudio que lleva por título "Determinación in vivo - in vitro de la biodisponibilidad del ácido fólico contenido en la cerveza", los autores concluyen que el contenido medio de ácido fólico es de 3 microgramos por 100 ml. de cerveza. "Si se considera que en personas adultas sanas, sin patologías, el consumo de 600-700 ml. de cerveza/día está dentro de los límites de consumo moderado y responsable, esta cantidad supondría un aporte de aproximadamente el 10-12% de las necesidades diarias de la vitamina".

El método empleado ha permitido por primera vez, según la bibliografía existente, determinar la distribución de los derivados de ácido fólico: la mayor cantidad presente es la correspondiente al 10-fornil tetrahydrofolato (40%), seguido de los tetrahydrofolatos (31,7%), y en un porcentaje mucho menor se encuentran los 5-metiltetrahydrofolatos (16,7%), y pteroilmonoglutamatos (10,8%). "Este patrón de distribución nos permite considerar como satisfactoria la biodisponibilidad potencial de la vitamina contenida en la cerveza", según los autores.

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.org](http://www.cervezaysalud.org) o a la siguiente dirección de correo electrónico:  
**e-mail: info@cervezaysalud.org**

Si, deseo recibir información del  
Centro de Información Cerveza y Salud

Nombre .....  
Apellidos .....  
Especialidad .....  
Centro .....  
Cargo .....  
Teléfono ..... Fax .....  
Dirección .....  
Ciudad ..... C.Postal .....

## WEB

[www.nal.usda.gov](http://www.nal.usda.gov)

La Biblioteca Nacional de Agricultura de Estados Unidos posee una página web desde la que se puede acceder a una de las tablas de composición de alimentos más completas, *The Nutrient Database for Standard Reference*. La versión actualizada en marzo de 1998 contiene alrededor de 6.200 alimentos con más de 82 nutrientes analizados. Desde esta página se puede realizar búsqueda online e incluso descargar la base de datos con el programa Adobe Acrobat.



[www.eufic.org/sp/home/fhome.htm](http://www.eufic.org/sp/home/fhome.htm)

El Consejo Europeo de Información sobre Alimentación es una organización independiente sin ánimo de lucro que ofrece a los profesionales de las áreas de la nutrición y la salud, educadores, líderes de opinión y medios de comunicación, información, científicamente basada, sobre alimentos y temas relacionados con la nutrición. Posee una gran variedad de artículos sobre seguridad alimentaria, biotecnología en la alimentación y nutrición en general.



2  
julio 2000

CERVEZA Y SALUD

## EDITORIAL

Los últimos cuatro meses han estado repletos de actividades centradas en la divulgación de las propiedades del consumo moderado de cerveza en la salud. El CICS ha organizado conferencias para estudiantes de Ciencia y Tecnología de los Alimentos en centros universitarios, seminarios informativos para consumidores organizados en colaboración con la Unión de Consumidores de España (UCE), presentaciones en Colegios de Médicos del último estudio promovido por el CICS sobre el contenido del ácido fólico en la cerveza y presencias en foros de nutrición donde más de 250 profesionales han demandado información sobre el Centro.

Como se detalla en las páginas de este número, el CICS ha puesto en marcha la I Convocatoria de Becas "Cerveza y Salud" que están dirigidas a la realización de trabajos de fin de carrera o de estudios de postgrado sobre la cerveza y la salud y/o la nutrición. Confiamos que acojan esta iniciativa de manera favorable y les animamos a solicitar estas Becas o le hagan llegar la información a aquellas personas que puedan optar a las mismas.

Desde el CICS queremos apoyar la iniciativa de Cerveceros de España, la UCE y la Federación Española de Hostelería quienes han puesto en marcha la campaña educativa "Un dedo de espuma, dos dedos de frente" destinada a concienciar a los jóvenes sobre la responsabilidad en el consumo de cerveza. En esta campaña participan más de 11.000 establecimientos hosteleros que distribuirán más de 1.200.000 folletos informativos y pegatinas.



# al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD (CICS)

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

El Centro de Información Cerveza y Salud quiere promover entre los jóvenes la realización de trabajos de investigación experimentales sobre la cerveza y la salud y/o la nutrición. Con este propósito se han creado las Becas Cerveza y Salud, dos ayudas que facilitarán la labor investigadora de los estudiantes que las reciban.

Para optar a las becas, es necesario que el solicitante esté matriculado en el último curso de licenciatura de cualquier carrera universitaria o en un curso de postgrado, siempre que se trate de centros de estudios o investigación en España e independientemente de la nacionalidad del alumno.

Estas dos becas tienen una duración de un año y una dotación de 2.000.000 de pesetas cada una, de las cuales 500.000 se destinarán al centro donde el becario realice su trabajo de investigación. Las becas están dirigidas a la realización de trabajos de fin de carrera o de estudios de postgrado. Serán beneficiarios de las mismas los alumnos que presenten al Centro el proyecto de trabajo más completo e interesante y que cumplan los requisitos de las bases en su totalidad. Es necesario que los solicitantes cuenten con el apoyo y la supervisión de un director de trabajo perteneciente a una universidad española o a un centro de investigación.

El Comité Técnico Asesor del CICS, compuesto por especialistas de la investigación y la enseñanza, se encargará de la evaluación de los proyectos.

Desde abril, el CICS ha difundido la información sobre las becas tanto en diarios de información general como en medios universitarios

como La Gaceta Universitaria y Radio Complutense. El Centro ha repartido bases y solicitudes a más de cuarenta centros y universidades españolas, públicas y privadas, y ha atendido más de cien solicitudes desde su teléfono de información. Además, desde el mes de abril, alrededor de doscientas personas han obtenido los impresos de solicitud a través de la página web del Centro.

**El plazo de solicitud  
está abierto hasta el  
próximo 15 de octubre**

Las becas Cerveza y Salud quieren promover las investigaciones sobre la cerveza, un producto sano y natural si se toma con moderación, y quieren prestar su apoyo a jóvenes que necesiten una ayuda económica para realizar su tesina, su proyecto o trabajo de fin de carrera con mayor comodidad y rigor. Las propuestas de investigación, la documentación requerida y los impresos de solicitud, se podrán enviar hasta el 15 de octubre de este año al apartado de correos 61.210, 28080 de Madrid.

El CICS ofrece más información sobre sus becas en el teléfono: 91 383 30 32 y en su página web: [www.cervezaysalud.org](http://www.cervezaysalud.org).

### BECAS CERVEZA Y SALUD 2000

Número de becas	2
Dirigidas a	Estudiantes de último curso de licenciatura o curso de postgrado en España
Plazo de entrega de solicitudes	15 de octubre de 2000
Duración máxima	1 año
Dotación de cada beca	2.000.000 de pesetas
Áreas de estudio	Trabajos de investigación experimentales sobre la cerveza y la salud y/o la nutrición

## Dieta mediterránea. Alimentación saludable

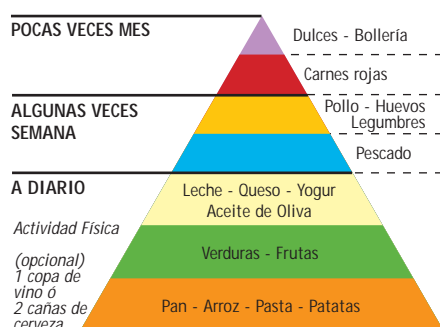
No existe una definición exacta sobre qué es la dieta mediterránea. Cuando se emplea el término "dieta" se presupone un control alimentario, normalmente una restricción de alimentos consciente, como medida higiénica o terapéutica. En realidad "la dieta mediterránea", más que una dieta, es un patrón alimentario marcado por un paisaje y un clima determinados. La orografía mediterránea y la proximidad al mar han determinado el cultivo de pequeñas extensiones de terreno en forma de huertas en las que se cultivan hortalizas y frutas de temporada.

Aunque históricamente el término de dieta mediterránea fue concebido por Ancel y Margaret Keys en los años 50 en un libro de cocina titulado "How to eat well and stay well, the Mediterranean way" ("Cómo comer bien y sentirse bien, la solución mediterránea"), posteriormente se realizaron diversos estudios científicos que mostraron una menor prevalencia en los países mediterráneos de diversas enfermedades crónicas, entre las cuales destacan el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Los habitantes de la isla de Creta gozan de la esperanza de vida más alta de toda Europa. Las enfermedades del corazón son raras entre los cretenses a pesar de que ingieren en su dieta habitual, alrededor de un 40% de la energía total de su dieta en forma de grasa, cuando las recomendaciones nutricionales, en este momento, están en el 30%. Pero este exceso de grasa no les daña porque se componen casi exclusivamente de aceite de oliva y no de grasa animal.

Frutas frescas, hortalizas, fruta seca, bastante pescado y no tanta carne, arroz, pan, pastas alimenticias, legumbres secas, algunos quesos y otros productos lácteos, acompañados por algunas especias y condimentos como: ajo,

hierbas aromáticas y aderezados o cocinados con aceite de oliva y consumidos junto con cantidades moderadas de bebidas fermentadas como vino o cerveza, son los alimentos que integran esta dieta saludable.



En general, cuando se habla de la dieta mediterránea se habla sólo de vino, a pesar de que la cerveza forma parte de la historia de algunos pueblos de la cuenca del Mediterráneo desde la noche de los tiempos. Así, los egipcios ya consumían cerveza desde el tiempo de los faraones. Su nombre actual se debe a los romanos: *Cerevisia*, es decir, propio de Ceres, diosa de la agricultura.

La cerveza se presenta como una bebida ideal como acompañamiento en una correcta alimentación mediterránea debido a su bajo contenido alcohólico, entre 4 y 5 grados.

Para tomar la cantidad de alcohol que contiene un litro de vino hacen falta dos y medio de cerveza. Según los últimos estudios científicos de la cerveza y sus efectos sobre la salud, el consumo moderado de aquella es recomendable en cualquier dieta equilibrada y se asocia a la menor incidencia de determinadas enfermedades. La cerveza, al ser elaborada con un cereal como es la cebada, aporta gran cantidad de sustancias nutritivas tales como un destacado contenido vitamínico del complejo B, fibra soluble y minerales.

El placer de comer no está reñido con una dieta saludable. Se puede disfrutar de platos sabrosos y variados, que no pierden sus propiedades nutritivas porque muchos de ellos pasan del huerto a la mesa sin grandes transformaciones. La variedad y la frugalidad son notas esenciales de una dieta sabia y saludable. "Un poco de todo y mucho de nada".

MERCE VIDAL. Dietista-Nutricionista.

## Flor amarga, dulces propiedades

Las últimas investigaciones sobre el lúpulo amplían los efectos positivos sobre la salud que se atribuyen a esta planta desde principios de la Edad Media.

Además de otras propiedades, resulta interesante la actividad anticarcinogénica de ciertas sustancias contenidas en el lúpulo, aspectos que desarrolla el Dr. Biendl, de la Universidad de Regensburg, en un artículo publicado en *Brewing & Beverage Industry*.

En 1995 un trabajo describió cómo la humolona evita el surgimiento de tumores en los ratones, y se comprobó el elevado potencial antioxidante de este componente. Esto supone un efecto preventivo respecto al cáncer, pues pueden reducir la oxidación del ADN y, por tanto, errores en los cromosomas. Dos años después, se conoció la acción de la humolona contra la osteo-

porosis y en la inhibición del crecimiento de determinadas células leucémicas, lo que augura buenos resultados para el desarrollo de un medicamento natural contra la leucemia.

Hasta ahora no se conocen propiedades similares a la isohumulona, compuesto obtenido de la humolona durante la cocción del mosto, a partir del cual se elabora la cerveza.

Una publicación de científicos japoneses<sup>1</sup> describe una **propiedad preventiva de la cerveza en relación con el cáncer**, que incluso fue comprobada "in vivo" mediante un experimento con ratones. Se detectó que **la cerveza impide el progreso del efecto de cambio de la herencia (mutante) de determinadas aminos heterocíclicas**.

Los consumidores de cerveza están invadidos con menos frecuencia por la *Helicobacter pylori*<sup>2</sup>, microorganismo causante de la úlcera gástrica. El lúpulo es conocido por sus



propiedades bacteriostáticas. La materia prima lúpulo contribuye también aquí al **efecto preventivo de la cerveza**.

1. S. Arimoto-Kobayashi y col.: "Inhibitory Effects of Beer and other Alcoholic Beverages on Mutagenesis and DNA Adduct Formation Induced by Several Carcinogens"  
2. H. Brenner y col.: "Relation of Smoking and Alcohol and Coffee Consumption to Active Helicobacter Pylori Infection: Cross Sectional Study"

Nota: Si desea recibir una copia del artículo del Dr. Martin Biendl solicítela en el teléfono 91 3833032.



## El consumo moderado de cerveza y su relación con la homocisteína

Un equipo compuesto por investigadores del *Nutrition and Food Research Institute* de Holanda, de la Universidad de Pretoria y de la *Tampere University Medical School* de Finlandia, realizaron el estudio que lleva por título "*Effect of consumption of red wine, spirits, and beer on serum homocysteine*" publicado recientemente en la revista británica de medicina *The Lancet*.

Según los autores, la principal conclusión del estudio es la relación existente entre el consumo moderado de vino tinto y bebidas espirituosas y el incremento de los niveles de homocisteína en sangre, efecto que no se produce con un consumo moderado de cerveza. El contenido en vitamina B6 en esta bebida evita el incremento de este aminoácido.

### THE LANCET

El estudio liderado por el Dr. Henk Hendriks demuestra que un consumo moderado de cerveza aumenta en un 30% la presencia de vitamina B6 en el plasma sin que se produzca un incremento simultáneo de los niveles de

homocisteína. Sin embargo, según este estudio, la cantidad de homocisteína en sangre aumenta alrededor de un 10% después de consumir durante tres semanas vino tinto y licores, lo que incrementa entre un 10 y un 20% la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Para más información: [Hendriks@voeding.tno.nl](mailto:Hendriks@voeding.tno.nl)

## La cerveza también es buena para el corazón

Recientemente la prestigiosa revista médica *British Medical Journal* ha publicado un estudio realizado por el doctor Martin Bobak y un equipo de colaboradores del *University College London* que demuestra que el consumo moderado de cerveza tiene los mismos efectos protectores para el corazón que el vino tinto.

El estudio, "*Effect of beer drinking on risk of myocardial infarction: population based case-control study*", se ha llevado a cabo en la República Checa donde, independientemente de la clase social, los hombres beben más cerveza que vino o licor.

Según el estudio del doctor Bobak, los hombres que bebían cantidades moderadas de cerveza o vino diariamente, o casi diariamente, tenían un 62% menos de riesgo de sufrir ataques al corazón que las personas que beben más alcohol del recomendado o aquellos que nunca ingieren alcohol. Los que bebían varias veces por semana tenían un 40 por ciento menos propabilidades y los que bebían dos o

más veces por día corrían el mismo riesgo que los no bebedores.

Hasta ahora era una creencia generalizada que sólo el vino tinto tenía efectos protectores para el corazón. El autor del estudio opina que es el alcohol por sí mismo el que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

En estudios comparativos entre bebedores de vino y de otras bebidas alcohólicas, el vino parece llevar asociado mayores efectos beneficiosos para la salud que el resto de bebidas. Para el doctor Bobak estos resultados se explican porque en la

mayoría de los casos los consumidores de vino tienden a fumar menos, a llevar una dieta más equilibrada y a gozar de un mayor status social, factores todos ellos relacionados con la salud, según Bobak.



Los autores de la investigación concluyen en su estudio que el efecto protector de la cerveza es similar al del vino y confirman estudios previos en los que se señala que el efecto protector se limita a las personas que beben frecuente y moderadamente.

Para más información: [martinb@public-health.ucl.ac.uk](mailto:martinb@public-health.ucl.ac.uk)

### REVISTA DE PRENSA

#### EL MUNDO

##### La cerveza es mejor que el vino o los licores para el corazón

El consumo de cerveza puede ser más beneficioso para el corazón que el de vino tinto o los licores, según un estudio elaborado por científicos holandeses y que publica la revista británica de medicina *The Lancet*.

EL MUNDO, 29 de abril de 2000

#### DIARIOMEDICO

##### Un tercio de cerveza aporta el 10% de las necesidades de ácido fólico

Un tercio de cerveza aporta un 10% de las necesidades diarias de ácido fólico. Muy

pocos alimentos, excepto el hígado y algunos vegetales pueden contribuir con tal cantidad de ácido fólico, pero cuando se cocinan, el calor destruye gran cantidad de esos folatos.

DIARIO MEDICO, 1 de junio de 2000



##### Una 'cañita' al día es muy saludable

La cerveza contiene propiedades beneficiosas para el organismo y previene enfermedades cardiovasculares. Un tercio de cerveza diaria, es decir, una caña o dos al día, tiene efectos beneficiosos para la salud. Así lo desvela un estudio del Centro de Infor-

mación Cerveza y Salud, que fue presentado ayer en Sevilla.

EL CORREO DE ANDALUCÍA, 19 de mayo de 2000



##### Cerveza: la moderación es saludable

Es alimento y es bebida. Su escaso contenido alcohólico permite que su consumo moderado tenga efectos beneficiosos para el organismo: desde el punto de vista de la nutrición fisiológica aporta vitaminas, hidratos de carbono y aminoácidos, pero también es interesante porque facilita la digestión, es diurética y su aporte calórico no es significativo en relación con la obesidad.

CIUDADANO, número 299