

20

CERVEZA y SALUD

octubre 2006

# al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Se trata de un estudio prospectivo aleatorizado y controlado

## El Estudio PREDIMED evaluará el efecto de la cerveza en la prevención de la enfermedad cardiovascular

**E**l Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) y la Fundació Clínic per a la Recerca Biomèdica, del Hospital Clínic de Barcelona y la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, han firmado un acuerdo de colaboración con el objetivo de evaluar el efecto del consumo moderado de cerveza en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular, en el marco del Estudio PREDIMED (prevención con dieta mediterránea).

El proyecto, coordinado por el Dr. Ramón Estruch, del departamento de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, pretende aportar el mayor grado de evidencias científicas sobre la eficacia de una dieta tipo mediterráneo, en la que se incluye el consumo moderado de bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra), con el fin de poder efectuar recomendaciones dietéticas a la población en relación a sus efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular.

### Efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas fermentadas

Actualmente nadie duda de que el consumo excesivo de bebidas alcohólicas es perjudicial

Se ha observado que la cerveza podría tener efectos beneficiosos adicionales, que se han atribuido principalmente a su contenido en polifenoles

para la salud y responsable de un gran número de enfermedades. No obstante, en las dos últimas décadas numerosos estudios epidemiológicos realizados en países de varios continentes han coincidido en señalar la relación entre el consumo moderado de alcohol (20-30 gr de alcohol al día) y el efecto protector sobre el sistema cardiovascular. Estos efectos beneficiosos se han atribuido a un incremento del colesterol ligado a las lipoproteínas de alta densidad (HDL) y a una disminución de la agregación plaquetaria.

Además, en otros estudios epidemiológicos y trabajos de laboratorio se ha observado que la cerveza podría tener efectos beneficiosos adicionales, que se han atribuido principalmente a su contenido en polifenoles.

La cerveza es una bebida fermentada tradicional que está presente en la dieta mediterránea desde hace miles de años. Actualmente, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable, principal referencia de nuestro país en materia nutricional, a las bebidas fermentadas de baja graduación, como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, de forma opcional y moderada, únicamente por adultos sanos.



La cerveza es una bebida natural y saludable, de baja graduación alcohólica (4-5°), con unas características específicas en su composición y funcionalidad que la diferencian del resto de bebidas y le confieren un especial interés nutritivo.

Se produce a partir de ingredientes que apenas han cambiado en el transcurso de los siglos: agua, cebada malteada y lúpulo. Sus efectos beneficiosos se deben, sobre todo, a la presencia en la misma de sustancias antioxidantes como los polifenoles y las melanoidinas, además de otras sustancias nutritivas (folatos, carbohidratos, magnesio, etc.) y no nutritivas (fibra).

Esta bebida puede formar parte de una alimentación saludable y equilibrada como la dieta mediterránea actual, caracterizada por el consumo de aceite de oliva, legumbres, frutos secos, cereales, frutas, verduras, pescados, lácteos y un consumo moderado de vino o cerveza.



La cerveza se diferencia del resto de bebidas alcohólicas por el empleo del lúpulo como materia prima esencial

## El lúpulo, desconocida flor amarga con dulces propiedades

**E**l lúpulo es uno de los ingredientes básicos en la elaboración de cerveza: le confiere su aroma y característico sabor amargo. Junto con el agua y la cebada malteada, forma la base del mosto que, una vez fermentado, se convierte en una de las bebidas más populares de todas las culturas del Mediterráneo.

Desde la Antigüedad, unos 6.000 a.C., el lúpulo se ha utilizado en la medicina tradicional para tratar distintas dolencias y enfermedades por su acción antibacteriana, su actividad antiinflamatoria y sus propiedades sedantes y diuréticas. A partir del siglo IX, el lúpulo empezó a utilizarse en la fabricación de cerveza por sus propiedades antisépticas. Con la incorporación de este ingrediente no sólo se aportó su característico sabor amargo a la bebida hasta entonces dulzona, sino que supuso un paso importante en la higienización y estabilización del producto.

En la actualidad, si bien el uso del lúpulo es habitual en la industria farmacéutica, en el sector de la alimentación se emplea exclusi-

vamente en la elaboración de cerveza, lo que la diferencia del resto de bebidas alcohólicas.

### Propiedades del lúpulo

En las flores femeninas del lúpulo residen las denominadas glándulas de lupulina, una resina de color amarillento extraída de los pétalos. Esta resina contiene ácidos alfa y beta, polifenoles y aceites esenciales, componentes naturales que confieren a la cerveza algunas de sus propiedades saludables. Además, se ha demostrado que el principal constituyente de los ácidos del lúpulo, la humulona, inhibe la resorción ósea, lo que indica una elevada actividad frente a la osteoporosis y posee una pronunciada actividad antiinflamatoria.

### La planta y su cultivo

Se trata de una planta trepadora perteneciente a la familia de las cannabáceas y es originaria de Japón. En España, la mayor parte de la producción se centra en la provincia de



León, donde tiene una gran relevancia social. Otras zonas de explotación se encuentran en Galicia y La Rioja.

El lúpulo florece en verano y sus frutos se recogen entre agosto y septiembre. Se cultiva en zonas húmedas donde las temperaturas no sobrepasen los 30° (sobre todo, en el proceso de floración y maduración). Los suelos han de ser profundos y permeables y es preciso contar con abundante agua.

Según los datos de la Sociedad Española del Fomento del Lúpulo, entidad responsable del desarrollo y del mantenimiento del cultivo del lúpulo en nuestro país, la cosecha de este año ha ascendido a casi 1.150 toneladas. España planta 670 hectáreas de lúpulo, lo que la convierte en el séptimo productor de la Unión Europea.

## Más de 800 consumidores reciben información sobre el consumo moderado de cerveza en el marco de la Dieta Mediterránea

**E**l Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) en colaboración con la Confederación Española de Consumidores y Usuarios (CECU) y la Unión Cívica Nacional de Consumidores y Amas de España (UNAE) están desarrollando charlas educativas sobre el consumo moderado de cerveza en el marco de la Dieta Mediterránea. Hasta el momento, más de 800 consumidores de distintos municipios de España han asistido a las conferencias impartidas por Mercè Vidal, Profesora de Nutrición de la Escuela de Enfermería del Mar, de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona.

Se trata de transmitir a la sociedad la importancia de seguir una alimentación equilibrada, junto a otros hábitos saludables, como la realización de actividad física, para prevenir multitud de enfermedades.

Los patrones alimentarios de la Dieta Mediterránea, caracterizados por el consumo de frutas y verduras, cereales, frutos secos, legumbres, pescado, carnes blancas, un consumo bajo de grasas de origen animal y bollería industrial, la utilización del aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar



las comidas, y un consumo moderado y opcional de bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica, se ha comprobado en numerosos estudios que se asocian a una disminución de las enfermedades cardiovasculares.

La cerveza es una bebida milenaria que ha estado siempre presente en la Dieta Mediterránea clásica y su consumo moderado puede aportar a la dieta nutrientes y otros compuestos beneficiosos para la salud. Según Mercè Vidal, *“la aportación de minerales como el potasio y una baja concentración de sodio hacen que la cerveza consiga una mayor eliminación de toxinas del organismo debido a su efecto diurético. Asimismo, la aportación de fibra soluble, de polifenoles y cantidades moderadas de alcohol, confieren a la cerveza innegables cualidades funcionales”*.

**El próximo 15 de noviembre termina la convocatoria**  
**La dotación de las Becas es de 18.000 € cada una**

## Becas Cerveza, Salud y Nutrición 2006

**E**l próximo día 15 de noviembre termina el plazo de solicitud de las Becas Cerveza, Salud y Nutrición, una ayuda para la realización de trabajos de investigación experimental, que no se hayan realizado con anterioridad en España, sobre la cerveza y su relación con la salud y/o la nutrición que el Centro de Información Cerveza y Salud convoca por séptimo año consecutivo.

El CICS concederá dos becas dotadas con 18.000 euros cada una de ellas. Los trabajos que se presenten deberán realizarse en centros de investigación españoles. Podrán solicitar las becas los estudiantes de último curso de cualquier licenciatura de ciencias, de un curso de postgrado o licenciados, siempre que se trate de personas nacidas después del 1 de enero de 1976. El tema de los estudios será libre, aunque siempre deberán tratar sobre la relación entre el consumo moderado de cerveza y la salud o la nutrición.

Los impresos de solicitud se pueden adquirir en el Centro de Información Cerveza y Salud a través del número de teléfono 91 383 30 32; por correo electrónico a [info@cervezaysalud.com](mailto:info@cervezaysalud.com); escribiendo al apartado de correos 61.210, 28080 de Madrid; o en la web [www.cervezaysalud.com](http://www.cervezaysalud.com).

El Comité de Becas del Centro de Información Cerveza y Salud seleccionó en 2005 la investigación "El estudio de la presencia de melatonina en la cerveza: efecto del consumo moderado de cerveza sobre las concentraciones séricas de melatonina y el status antioxidante del suero" de Héctor Moreno, que está siendo dirigido por el Prof. Juan Ramón Calvo Gutiérrez, Catedrático del Departamento de Bioquímica Médica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Sevilla.

Por su parte, Nuria Martínez está trabajando en el análisis de "La implicación del óxido nítrico en la prevención de la aterosclerosis por la cerveza", investigación dirigida por la Prof. María Teresa Mitjavila Cors, Catedrática del Departamento de Fisiología de la Facultad de Biología de la Universitat de Barcelona.

**El tema de los estudios será libre, aunque siempre deberán tratar sobre la relación entre el consumo moderado de cerveza y la salud o la nutrición**



## REVISTA DE PRENSA



### Irse de cañas, una práctica saludable

*Un consumo moderado de cerveza puede resultar beneficioso para la salud, según el último trabajo del Centro de Información Cerveza y Salud que se presentó ayer en el Colegio de Médicos de Castellón. Durante dos años, las profesoras Isabel Meseguer y María José González han llevado a cabo una investigación con ratones, en la que han comprobado que la cerveza 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.*

### La Tribuna

### Una experta explica los beneficios de la cerveza en la dieta mediterránea

*La profesora de Nutrición y Dietética [...], Mercé Vidal, explicó que la cerveza, bebida elaborada con ingredientes naturales como el agua, la cebada y el lúpulo, tiene más de 2.000 compuestos beneficiosos para la salud. La cerveza, tomada en cantidades moderadas, ejerce un papel protector frente a enfermedades cardiovasculares, posee una gran capacidad antioxidante y promueve la secreción de los jugos gástricos.*



### Bebidas de baja graduación

*Recientes investigaciones destierran el mito de la llamada tripa cervecera. Esta se debe en realidad a los malos hábitos alimenticios, normalmente a una dieta rica en grasas y al sedentarismo.*

<b>Plazo de entrega de solicitudes</b>	hasta el 15 de noviembre de 2006
<b>Número de becas</b>	2
<b>Dotación económica</b>	18.000€ cada una
<b>Requisitos</b>	Estudiantes de último año de carreras de ciencias, de postgrado o licenciados Menores de 30 años
<b>Duración de la beca:</b>	1 año a partir del comienzo del trabajo



## Cerveceros de España y la DGT presentan la campaña La Carretera te pide SIN

La iniciativa contribuye a concienciar a los conductores de que alcohol y conducción son incompatibles



Cerveceros de España desarrolla por sexto año consecutivo, la campaña La Carretera te pide SIN, en la que participan más de 5.400 autoescuelas y 6.000 estaciones de servicio de toda España.

Esta iniciativa educativa pretende contribuir a transmitir a la opinión pública que el consumo de alcohol y la conducción son incompatibles.

Los mensajes de "La Carretera te pide SIN" se difunden a nivel nacional mediante la distribución de 12.000 carteles, 210.000 pegatinas, 175.000 llaveros y 6.000 postales en 5.400 autoescuelas y 6.000 estaciones de servicio de todo el país.

"Evita coger el coche si tienes pensado beber alcohol, mejor utiliza el transporte público", "si tienes la obligación de conducir, mejor toma cerveza SIN" 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 carnet", son algunos de los mensajes que se lanzan a los conductores.

"Cerveceros de España apuesta por los programas educativos y preventivos como los mejores canales para hacer llegar a los conductores mensajes sobre una conducción responsable, ya que se ha comprobado que las medidas prohibitivas suelen generar la respuesta contraria a la deseada. Nos sentimos muy satisfechos de poder aportar nuestro grano de arena para contribuir, en la medida de lo posible, a reducir los accidentes de tráfico provocados por el consumo indebido de alcohol", afirma Jacobo Olalla Marañón, director general de Cerveceros de España.

Como en años anteriores, en esta campaña educativa colaboran la Dirección General de Tráfico (DGT), la Confederación Nacional de Autoescuelas (CNAE) y la Asociación Española de Operadores de Productos Petrolíferos (AOP).

Las entidades promotoras de "La Carretera te pide SIN" coinciden en la importancia de la educación al joven conductor. Cerveceros de España recomienda que no se consuma cerveza con alcohol cuando se va a conducir, a pesar de su baja graduación alcohólica. Por ello, la campaña "La Carretera te pide SIN" ofrece como alternativa la cerveza sin alcohol.

## España, líder de toda la Unión Europea en consumo de cerveza sin alcohol

Los españoles consumen cada vez más cerveza "sin" como alternativa cuando no se debe o no se puede beber alcohol

Según datos de la Asociación de Cerveceros de España, nuestro país es líder de la Unión Europea en cuanto a consumo de cerveza sin alcohol. Este comportamiento puede ser debido a múltiples factores, entre ellos, que la cerveza sin alcohol goza de una gran calidad en su sabor. Además, se valora cada vez más la cerveza "sin" como una excelente alternativa cuando se quiere disfrutar del sabor y las propiedades de la cerveza pero no se puede o no se debe consumir alcohol.

Otro factor que influye en este liderazgo es que las pautas de consumo de cerveza en nuestro país son mayoritariamente moderadas y responsables. En España consumimos cerveza por su sabor, para refrescarnos, para acompañar el aperitivo o las comidas, en el marco del encuentro social, a diferencia de lo que ocurre en el norte de Europa. De esta forma, nos resulta más fácil sustituir la cerveza con alcohol por su variedad "sin" en determinados momentos.

En este sentido, se han realizado estudios científicos en los que se concluye que el consumo moderado de cerveza sin alcohol puede estar incluido en la dieta ya que aporta cierta cantidad de nutrientes. Además, la cerveza sin alcohol apenas tiene calorías (14 kcal/100 ml), por esta razón, la cerveza "sin" puede ser una opción muy recomendable en dietas de adelgazamiento, puesto que además ayuda a romper la monotonía de la dieta facilitando el seguimiento de la misma.

La "sin" es además una fuente importante de ácido fólico. Un botellín de cerveza sin alcohol al día aporta el 10% de las necesidades de ácido fólico recomendadas, dato relevante puesto que los hábitos alimentarios actuales hacen que muchas personas encuentren dificultades para cubrir diariamente las necesidades de ácido fólico.



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 Apellidos .....Especialidad .....  
 Centro .....Cargo .....  
 Teléfono .....Fax .....Dirección .....  
 Ciudad .....C.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**