

**Conclusiones del estudio SENECA (Survey in Europe on Nutrition and the Elderly, a Concerted Action) sobre homocisteína y vitaminas relacionadas**

## El consumo moderado de cerveza se asocia con niveles menores de homocisteína

**E**l consumo moderado de cerveza puede tener un efecto protector en los niveles de homocisteína (tHcy), un aminoácido que aumenta el riesgo de padecer un accidente cardiovascular, posiblemente debido a su alto contenido en folatos. Esta es una de las conclusiones del estudio SENECA (Survey in Europe on Nutrition and the Elderly, a Concerted Action) sobre homocisteína, vitaminas relacionadas y estilos de vida en personas de edad avanzada, coordinado por el Dr. Gregorio Varela-Moreiras, del Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos, de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo CEU de Madrid.



El estudio SENECA es un estudio longitudinal prospectivo, con un seguimiento de diez años, realizado entre 2.100 hombres y mujeres de entre 80-85 años en 19 ciudades europeas. Se trata del primer estudio realizado en Europa en el que se comparan poblaciones de diferentes países con el fin de observar la repercusión de los patrones alimentarios en la salud. La investigación evaluó los niveles de homocisteína en los habitantes de las diferentes ciudades participantes y su relación con las vitaminas ácido fólico, B12 y B6, así como con diversos factores y estilos de vida que pueden modificar la concentración de tHcy.

En este sentido, el estudio concluye que en España y Portugal se observaron los menores niveles de homocisteína. La investigación en España se desarrolló en la localidad gallega de Betanzos. Esta localidad, junto a las dos ciudades portuguesas, tenía una media de valores de homocisteína inferior (10-12  $\mu\text{mol/l}$ ) a la media del resto de países involucrados en el estudio (Dinamarca, Polonia, Suiza, Italia, Bélgica y Francia), que llegaban a cifras de 20  $\mu\text{mol/l}$ , muy superior a lo que se considera concentración de no-riesgo (15  $\mu\text{mol/l}$ ).

Uno de los parámetros analizados fue la ingesta de alcohol y el tipo de bebida. Se percibió que los no bebedores presentaban la homocisteína más baja, mientras que los consumidores habituales de cantidades superiores a los 30 g diarios de etanol la presentaban más elevada.

En cuanto al tipo de bebida, los resultados variaron de forma significativa en aquellos consumidores moderados de cerveza, que se asoció a menores niveles de tHcy, y aquellos cuya elección fue el vino o las bebidas destiladas, que presentaban



**Su efecto protector podría deberse a su contenido en folatos**

una asociación marcada y positiva de homocisteína.

El alto contenido en folatos de la cerveza podría ser el causante de ese efecto protector. La óptima biodisponibilidad del ácido fólico contenido en esta bebida hace que ésta sea una de las principales fuentes de estos folatos. Teniendo en cuenta que la ingesta recomendada de ácido fólico oscila entre los 180 y los 200 microgramos al día, el consumo de 300 ml de cerveza al día aporta de 20 a 25 microgramos, es decir, alrededor de un 10% de las necesidades diarias de ácido fólico. La biodisponibilidad en la cerveza se debe a que, una vez elaborada, no es sometida a ningún tipo de tratamiento térmico ni de oxidación.

*Varela-Moreiras G, Escudero JM, Alonso-Aperte E. Homocisteína, vitaminas relacionadas y estilos de vida en personas de edad avanzada: estudio SENECA. Nutr Hosp. 2007;22(3):363-70.*

Según las conclusiones de una investigación publicada en *Annals of Nutrition and Metabolism* y presentada en el 1<sup>er</sup> Workshop Internacional de Inmunonutrición, celebrado en Valencia

## Mejora de la respuesta del sistema inmune tras la ingesta de cerveza

La ingesta moderada de cerveza puede producir una mejora en el sistema inmune al compararlo con la abstinencia total o el consumo excesivo. Este efecto podría deberse no sólo a la pequeña cantidad de alcohol presente en la cerveza, sino también a los numerosos componentes presentes en este tipo de bebida, como antioxidantes, vitaminas y minerales. Estas son algunas de las conclusiones que se desprenden de la investigación *"Changes in the immune system after moderate beer consumption"*, publicada recientemente en la revista *Annals of Nutrition and Metabolism*, dirigida por el Dr. Javier Romeo, del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, y presentada en el marco del 1<sup>er</sup> Workshop Internacional de Inmunonutrición, celebrado recientemente en Valencia y que contó con la colaboración del Ministerio de Educación y Ciencia y el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

La investigación ha sido realizada por el Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Consejo Supe-

rior de Investigaciones Científicas de Madrid y ha valorado el efecto de un consumo moderado de cerveza (equivalente a 330 ml/día de cerveza en mujeres y 660 ml/día de cerveza en hombres) sobre algunos parámetros del sistema inmunológico. La investigación se ha realizado en 57 voluntarios sanos (hombres y mujeres) que durante un mes estuvieron sin consumir ninguna bebida alcohólica (periodo de *wash-out*) y durante el siguiente mes consumieron cerveza de forma moderada.

Si bien es sabido que un consumo de alcohol excesivo deprime el sistema inmune, 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.

Según el Dr. Romeo, *"los adultos sanos que consumen regularmente y de forma moderada cerveza podrían ser menos propensos a padecer enfermedades infecciosas y su efecto anti-*



Asistentes al 1<sup>er</sup> Workshop Internacional de Inmunonutrición

*inflamatorio podría ser un factor determinante en los efectos preventivos de enfermedades cardiovasculares".*

Además, la investigación ha revelado que el efecto positivo del consumo moderado de cerveza en el sistema inmune parece ser más relevante en las mujeres que en los varones.

Romeo J, Wärnberg J, Nova Ligia E, Díaz E, González-Gross M, Marcos A. *Changes in the Immune System after Moderate Beer Consumption. Ann Nutr Metab* 2007;51:359-366.

Esta fundación europea financia proyectos científicos de hasta 120.000 euros

## ERAB abre el plazo de presentación de proyectos para sus ayudas a la investigación

The European Research Advisory Board (ERAB), fundación europea dedicada a la promoción de la investigación sobre la cerveza y sus aspectos biomédicos y psicológicos, ha abierto el plazo de presentación de proyectos para el estudio en estos campos. La entidad financia trabajos científicos de hasta 120.000 euros por cada uno de los galardonados que podrán tener una duración máxima de dos años.

El plazo de inscripción para optar a la financiación de los proyectos finaliza el 31 de mayo de 2008, fecha en la que un comité independiente procederá a valorar las propuestas recibidas por su interés y



temática. Los solicitantes de estas ayudas deben pertenecer a universidades o a centros de investigación radicados en Europa. Las solicitudes y los requisitos que deberán cumplir los solicitantes se pueden descargar en la web de ERAB (<http://www.erab.org>).

ERAB es una fundación independiente dedicada a la investigación, creada en 2003, con sede en Bruselas. La Fundación ha obtenido una amplia reputación dentro de la comunidad científica por su independencia y la de su comité, responsable de la evaluación y concesión de las ayudas a la investigación, del que participan prestigiosos investigadores como su presidente, el Prof. Oliver James, Director de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Newcastle-upon-Tyne, en el Reino Unido.

ERAB financia también programas de intercambio y premios para la asistencia a congresos y conferencias para investigadores menores de 35 años.

El Centro de Información Cerveza y Salud y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) ponen en marcha una campaña de concienciación dirigida a embarazadas

## Cerveza sin alcohol, bebida saludable durante el embarazo

**C**erveceros de España y el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) han firmado recientemente un acuerdo de colaboración con la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) para la puesta en marcha de una campaña informativa cuyo objetivo será sensibilizar a las embarazadas sobre la incompatibilidad del consumo de alcohol durante el periodo gestacional.

La iniciativa surge como consecuencia del compromiso del sector cervecero por promover un consumo responsable y moderado entre adultos sanos, de acuerdo con los patrones de consumo mediterráneos, y prevenir el consumo inadecuado de cerveza que se pueda dar entre los menores, los conductores, o, como en este caso, las embarazadas.

El sector quiere transmitir a las mujeres consumidoras de cerveza que durante el embarazo ni siquiera se debe consumir esta bebida de baja graduación, y propone como alternativa la cerveza sin alcohol.

La campaña cuenta con el aval de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), que participará en la supervisión de los materiales y divulgación de los mismos. En concreto, los mensajes de la campaña se difundirán mediante folletos educativos que serán distribuidos a las embarazadas a través de las consultas de los ginecólogos.

Estos materiales incluirán además pautas y recomendaciones sobre los alimentos y las bebidas aconsejadas en este periodo para lograr un buen estado nutricional.

### Propiedades nutricionales de la cerveza sin alcohol

La cerveza sin alcohol es aquella que contiene un máximo de 1% en volumen. En España existen cervezas tipo cero (0,0% de alcohol) y otras que oscilan entre los 0,5° y los 0,6°. Estas mínimas trazas de alcohol, similares a las que poseen algunas frutas maduras, no tienen efecto sobre el metabolismo de la madre o el feto.

Debido a su gran contenido en ácido fólico, polifenoles, minerales y fibra, así como



por su alta capacidad hidratante, la cerveza sin alcohol se presenta como una alternativa segura y saludable para mujeres en periodo de gestación.

La cerveza sin alcohol es una fuente de ácido fólico, además de otras vitaminas del grupo B y compuestos fenólicos. El ácido fólico es una vitamina esencial para el mantenimiento de la vida celular y para el crecimiento y formación de nuevos tejidos. Esta vitamina se encuentra en la cerveza sin alcohol en cantidades comprendidas entre 1 y 10 microgramos/100 ml.

El consumo de cerveza sin alcohol durante el embarazo también aporta a la dieta minerales como el silicio, un elemento que ayudará al feto en los procesos de calcificación y posiblemente en la formación del tejido conectivo. La cerveza contiene aproximadamente 36 mg/l de silicio biodisponible.

Además, la fibra soluble contenida en la cerveza sin alcohol contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia y evita el estreñimiento. Su consumo supone un 17% de la ingesta de fibra soluble de la dieta, siendo la bebida que presenta mayor aporte de fibra en nuestra dieta.

El alto contenido en agua de la cerveza sin alcohol (90%) la convierte en una bebida altamente hidratante.

## REVISTA DE PRENSA

### EL PAIS

#### De cañas en el convento

*Un estudio concluye que el consumo moderado de cerveza, una bebida rica en antioxidantes, puede disminuir los factores de riesgo cardiovascular y evitar la oxidación de las células. Y es que el lúpulo, uno de los ingredientes imprescindibles en la elaboración de esta bebida, influye positivamente en el metabolismo oxidativo y reduce los niveles de colesterol total y triglicéridos.[...]*

*[...] Tras casi dos años de investigación, los resultados han sido positivos, ya que sus autores han comprobado que la ingesta moderada de cerveza en el contexto de una dieta equilibrada y por parte de adultos sanos, reduce el daño oxidativo y aumenta la defensa antioxidante.*



#### ¿Influye la cerveza en el aumento de peso?

*[...] De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede deducir que un consumo moderado de cerveza durante un mes no modifica los parámetros ponderales, ni los de composición corporal, en una población española sana adulta.*

### EL MUNDO

#### Los jóvenes abandonan los hábitos mediterráneos en el consumo de alcohol

*[...] Es la globalización de la bebida. Los atracones puntuales eran un problema característico de países anglosajones (tomar bebidas de alta graduación, después de las comidas, en grandes cantidades y en busca de cierto grado de borrachera), mientras que los mediterráneos éramos más dados a beber vino o cerveza, en cantidades moderadas y durante la comida.*

*[...] Los hallazgos son similares a muchos de los detectados entre los adolescentes: el abuso se produce con bebidas destiladas (con mucha más frecuencia que el vino y la cerveza, las 'clásicas' bebidas de los españoles) y es más frecuente entre los varones.*

## “Las cervezas en la mesa” presenta la armonía de esta bebida con otros productos gastronómicos españoles

José Carlos Capel publica una obra que propone maridaje de la cerveza con los alimentos de la dieta mediterránea

El prestigioso crítico gastronómico José Carlos Capel ha publicado “Las cervezas en la mesa”, obra que reúne por primera vez no sólo información útil y práctica sobre la cerveza española, su historia, elaboración, tipos y consejos para disfrutarla plenamente, sino que se adentra en el mundo de sus maridajes con los mejores productos en un recorrido gastronómico por España. Aliños y aderezos, productos de origen ganadero, pescados, mariscos y verduras que, avalados por sus denominaciones de origen, indicaciones geográficas protegidas y otras instituciones, representan la diversidad agroalimentaria del arco mediterráneo, recogido en esta publicación.

El libro arranca con una introducción sobre esta bebida que, a pesar de su popularidad, sigue siendo para algunos una gran desconocida en muchos aspectos, como el nutricional. Sus ingredientes y elaboración otorgan a la cerveza unas cualidades refrescantes y alimenticias que la han convertido desde la antigüedad en parte de nuestra dieta y costumbres.

Tras este apartado, se desarrollan 19 capítulos con información sobre un producto de calidad de cada comunidad autónoma, los tipos de cerveza más apropiados con los que maridarlos y una receta del mismo elaborada por prestigiosos cocineros españoles de la talla de Pedro Subijana, Carme Ruscalleda, Manolo de la Osa o Toño Pérez, que han desarrollado sus propuestas en torno a cada tesoro. Esta publicación cuenta con la fotografía del cocinero y fotógrafo especializado Sacha Hormaechea.

“Las cervezas en la mesa” reúne los tesoros gastronómicos que, como la cerveza, podemos disfrutar en la gastronomía de nuestro país. Las cervezas españolas abarcan una gran variedad de tipos y aromas que permiten encontrar la armonía adecuada en cada momento y con las elaboraciones de la gastronomía de nuestro país y constituyen un acompañante ideal para las comidas, desde los entrantes a los postres.

José Carlos Capel. *Las cervezas en la mesa*. Alianza Editorial, 2007.



## Nueva web para transmitir a los jóvenes la importancia de consumir cerveza con responsabilidad

Forma parte de la campaña educativa “Un dedo de espuma, dos dedos de frente”

La campaña educativa “Un dedo de espuma, dos dedos de frente”, promovida por Cerveceros de España en colaboración con la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) y la Unión de Consumidores de España (UCE) y con el apoyo del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, ha optado este año por transmitir mensajes de responsabilidad y moderación a través de uno de los canales que más utilizan los jóvenes: internet.



La nueva web [www.undedodeespuma.es](http://www.undedodeespuma.es) recomienda que, si van a beber cerveza, lo hagan siempre de forma responsable y les informa de que un consumo moderado no debe superar los 25g/día para los varones (2-3 cañas de cerveza) y 15g/día para las mujeres (1-2 cañas de cerveza).

Igualmente advierte de que existen momentos en los que nunca deben tomar alcohol. Por ejemplo, si son menores de edad, si tienen previsto conducir, para eludir problemas o superar depresiones, en ayunas, si están tomando fármacos o sedantes o si se está embarazada.

Se informa también de que no todas las personas reaccionan igual ante el consumo de alcohol y se incluye información sobre los factores que influyen a la hora de metabolizarlo: el peso, el sexo, la forma en la que se consume -acompañada o no de alimentos-, si la persona está habituada a beber e incluso la raza.

Cerveceros de España desarrolla desde hace ocho años la campaña educativa “Un dedo de espuma, dos dedos de frente”, iniciativa que en 2007 cuenta también con el apoyo del Instituto Aragonés de la Juventud, el Instituto de la Juventud de Extremadura y el Gobierno de Navarra, a través del Instituto de Deporte y Juventud.

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](http://www.cervezaysalud.com) o a la siguiente dirección de correo electrónico: e-mail: [info@cervezaysalud.com](mailto: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 Científico.

Pueden enviar directamente sus propuestas a **Apdo. de Correos 61.210 - 28080 Madrid**  
[info@cervezaysalud.com](mailto:info@cervezaysalud.com)  
[www.cervezaysalud.com](http://www.cervezaysalud.com)