

Según las últimas investigaciones internacionales sobre alcohol y salud presentadas en el *III Update Alcohol y Salud* organizado por el Hospital Clínic de Barcelona

## El consumo moderado de bebidas fermentadas podría tener beneficios adicionales en la prevención de enfermedades cardiovasculares

**S**i bien es sabido que el consumo abusivo de alcohol puede tener efectos negativos en la salud, existe un notable consenso entre la comunidad científica mundial sobre los efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas con contenido alcohólico sobre la salud cardiovascular.

Numerosos estudios epidemiológicos señalan que el consumo moderado en adultos sanos de bebidas con contenido alcohólico (máximo 30 g/día para los hombres y 20 g/día para las mujeres) se asocia a una disminución del riesgo de infarto de miocardio y de otras complicaciones cardiovasculares, según se ha puesto de manifiesto en el *III Update Alcohol y Salud*, organizado por el Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona el pasado mes de marzo, y dirigido por el **Dr. Ramón Estruch Riba** y el **Dr. Joaquim Fernández Solá**.

Han participado dos de los más prestigiosos investigadores a nivel internacional en este ámbito: el **Dr. Kenneth J. Mukamal**, Profesor de Medicina de la Harvard School of Public Health de Boston (EE.UU.) y el **Dr. Armin Imhof**, del Centro de Medicina Inter-



Momento de la jornada

na y Cardiología del Hospital Universitario de Ulm (Alemania).

Según un metaanálisis que incluía a más de 200.000 personas, no todas las bebidas con contenido alcohólico parecen demostrar los mismos efectos. Aunque existen discrepancias, parece que las bebidas fermentadas de baja graduación (vino, cerveza, cava y sidra) tienen un mayor efecto protector, probablemente debido a que poseen otras sustancias como los polifenoles, que tienen importantes efectos antiinflamatorios y vasomotores.

De hecho, algunos efectos observados, como el aumento de la concentración sérica de HDL colesterol, la reducción del fibrinógeno y la disminución de la capacidad y velocidad de oxidación de las partículas del LDL colesterol, se atribuyen al etanol, mientras que otros efectos como la reducción de la concentración de las moléculas de adhesión linfocitarias y monocitarias, que implica el retraso en la aparición y desarrollo de la arteriosclerosis, se deben, principalmente a los polifenoles (resveratrol, xanthohumol) que contienen estas bebidas.

Dado el interés en conocer los efectos protectores del consumo moderado de bebidas alcohólicas fermentadas, el servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona ha iniciado una investigación para analizar los posibles efectos beneficiosos del consumo moderado de cerveza sobre el sistema cardiovascular y sus efectos antiinflamatorios.

Este equipo también está desarrollando un estudio prospectivo aleatorizado y controlado sobre la eficacia de una dieta tipo mediterráneo en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular (PREDIMED), en la que también se analiza el consumo de cerveza.

El Dr. Imhof presentó estudios epidemiológicos recientes y dos metaanálisis en los que se demuestra los efectos protectores del consumo moderado de vino y cerveza sobre la mortalidad global y la mortalidad por cardiopatía isquémica.

Igualmente, repasó el efecto sobre los lípidos (aumento del HDL-colesterol), los factores de coagulación (incremento de la fibrinólisis) y sobre la inflamación vascular asociada con el desarrollo de arteriosclerosis.

Destacó también los estudios sobre la reducción de la capacidad de adhesión de los monocitos al endotelio tras el consumo moderado de una bebida fermentada y también sobre la capacidad de migración de estas células al interior del vaso sanguíneo.

Por su parte, el Dr. Kenneth Mukamal, comentó que según sus múltiples investigaciones el consumo moderado de alcohol es capaz de reducir la incidencia de cardiopatía isquémica en un 10-30% en los sujetos asintomáticos y en un 30-40% en pacientes con enfermedad coronaria ya demostrada.

*Continúa en página 2*

Viene de página 1

RESUMEN DE LOS EFECTOS DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS SIN Y CON POLIFENOLES	
<b>Efectos de las bebidas sin polifenoles</b>	
<b>Positivos:</b>	<b>Negativos:</b>
Reducción de la presión arterial	Reducción del ácido fólico
Reducción del fibrinógeno	Aumento de la concentración de algunas moléculas de adhesión
Aumento del HDL colesterol	
Reducción de la velocidad de oxidación del LDL colesterol	
<b>Efectos de las bebidas con polifenoles (cerveza, vino, sidra)</b>	
<b>Positivos:</b>	<b>Negativos:</b>
Reducción del fibrinógeno	Ninguno
Aumento del HDL colesterol	
Disminución de la capacidad de oxidación de las partículas del LDL colesterol	
Disminución de la velocidad de oxidación del LDL	
Reducción de la concentración de las moléculas de adhesión de linfocitos y monocitos	
Disminución de la adhesión de los monocitos al endotelio	

**Referencias**

- Mukamal KJ, Janszky I, Ljung R, et al. Alcohol and long-term prognosis after a first acute myocardial infarction: the SHEEP study. *European Heart Journal*, 2008;29, 45-53.
- Estruch R, et al (for the PREDIMED Study Investigators). Effects of a mediterranean - style diet on cardiovascular risk factors. A randomized trial. *Ann Intern Med*. 2006;145:1-11.
- Hoffmeister A, Imhof A, Rothenbacher D, Khuseyinova N, Brenner H, Koenig W. Moderate alcohol consumption and plasma concentration of sensitive markers of inflammation. Comment on an atheroprotective relationship. *Deutsche medizinische Wochenschrift*. 2003 Oct 24; 128(43):2237-41.
- Di Castelnuovo, Rotondo S, Iacoviello L, Donati MB, De Gaetano G. Meta-analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk. *Circulation* 2002; 105: 2836 - 2844.

Además, el riesgo de sufrir un infarto de miocardio en los bebedores moderados es un 37% menor que el de los abstemios.

El Dr. Mukamal explicó que determinados individuos que son metabolizadores lentos del alcohol a nivel del hígado presentan mayores concentraciones plasmáticas de HDL-colesterol (el colesterol bueno) y con ello mayor efecto protector (menor incidencia de infarto de miocardio) que los metabolizadores rápidos. Existen, pues, diferencias, no sólo entre género (las mujeres son más sensibles a los efectos del alcohol sobre el organismo), sino también entre los individuos del mismo género en función de la carga genética que han heredado.

Como conclusión final de la jornada, merece destacarse que la Asociación Americana de Cardiología concluye que los bebedores moderados tienen un riesgo entre un 40% y un 50% menor de sufrir una cardiopatía isquémica que los sujetos abstemios.

## Consuelo López Nomdedeu, premio Estrategia NAOS 2007 al mérito profesional

Consuelo López Nomdedeu, miembro del Comité Científico del Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), ha sido galardonada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) con el premio Estrategia NAOS 2007 como reconocimiento a su trayectoria profesional.

El galardón otorgado se debe, entre otros méritos, al excelente trabajo realizado durante 45 años en la Administración Pública, inicialmente en el Ministerio de Educación y Ciencia, y posteriormente, en el de Sanidad y Consumo en los campos de la nutrición comunitaria y la docencia. Destaca especialmente su importante labor por impulsar iniciativas que están contribuyendo a lograr que los ciudadanos adopten hábitos saludables, principalmente a través de una alimentación equilibrada y de la práctica regular de actividad física.

Consuelo López Nomdedeu es miembro a su vez de varias sociedades científicas y de numerosos equipos de expertos de ámbito nacional e internacional, entre los que se encuentra el Comité Científico del CICS.

El ministro de Sanidad y Consumo, Bernat Soria, fue el encargado de entregar el galardón durante la celebración de la II Convención NAOS, que durante dos días reunió en



El Ministro de Sanidad y Consuelo López Nomdedeu, durante la entrega del premio

Madrid a expertos nacionales e internacionales en el ámbito de la nutrición.

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) fue puesta en marcha en 2005, por el Ministerio de Sanidad y Consumo, con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud. La Estrategia NAOS pretende servir como plataforma de todas las acciones que ayuden a la consecución de dicho objetivo, integrando los esfuerzos y la participación más amplia posible de todos los componentes de la socie-

dad, Administraciones Públicas, expertos en el tema, empresas del sector privado, consumidores, y toda la población.

Los demás galardonados han sido el Ayuntamiento de Guadix (Premio en el Ámbito Familiar y Comunitario); Colegio Público Villalegre de Avilés (Premio en el Ámbito Escolar); Eva Pérez Arruche (Premio en el Ámbito Sanitario); Ibermutuamur (Premio en el Ámbito Laboral); Cárnica Serrano (Premio a la Iniciativa Empresarial); Ayuntamiento de Lluçmajor y Nutrició Balear (Premio a la Investigación Aplicada).

El Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) falla la VIII convocatoria de las Becas "Cerveza, Salud y Nutrición"

## Investigadoras de las Universidades de Granada y Jaén, adjudicatarias de las becas Manuel de Oya

**Yesenia Hernández Elizondo**, del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, y **María del Pilar Carrera González**, de la Facultad de Biología de la Universidad de Jaén, son las adjudicatarias de la VIII Convocatoria de las Becas Manuel de Oya "Cerveza, Salud y Nutrición", dirigidas a jóvenes investigadores y que cuentan con una dotación económica de 18.000 €.

Yesenia Hernández Elizondo está investigando sobre "La contribución de la cerveza a la ingesta dietética total de fitoestrógenos en mujeres perimenopáusicas sanas". A partir de esta tesis se pretende realizar un análisis cuantitativo y cualitativo de los fitoestrógenos presentes en la cerveza y explicar cómo su consumo moderado podría mejorar la salud de las mujeres perimenopáusicas. Para ello, se está trabajando sobre una muestra de 300 mujeres de la provincia de Granada, con una edad comprendida entre los 45 y 55 años. Varias líneas de investigación sugieren que los fitoestrógenos podrían ser una alternativa a la Terapia Hormonal Sustitutiva (THS).

La investigación está siendo dirigida por la **Prof. Fátima Olea Serrano**, Catedrática y Directora del departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, que lidera un grupo de investigación con amplia experiencia en este tema.

Por su parte, María del Pilar Carrera González, doctora en Ciencias Biológicas ha centrado su investigación en el análisis del "Consumo moderado de cerveza con y sin alcohol sobre el desarrollo, crecimiento y diseminación del cáncer de mama. Estudio en un modelo animal inducido por N-metil-nitrosourea". El objetivo fundamental del trabajo es estudiar el efecto del consumo moderado de cerveza con y sin alcohol, sobre los parámetros indicadores del desarrollo, crecimiento y proliferación tumoral a través de un modelo animal de cáncer de mama inducido por NMU. Recientes investigaciones científicas internacionales han puesto de manifiesto que la cerveza contiene un tipo de antioxidante natural (xanthohumol) que podría tener efectos preventivos frente a ciertos tipos de cáncer.



Las Becas Manuel de Oya sirven para que jóvenes investigadores desarrollen innovadores aspectos en materia nutricional sobre el consumo moderado de cerveza

La investigación, en este caso, está siendo dirigida por el **Dr. José Manuel Martínez Martos**, profesor de la Facultad de de Ciencias Experimentales y de la Salud de la Universidad de Jaén y responsable del grupo de investigación "Fisiología y Patología experimental y Clínica" de la Junta de Andalucía.

Desde su creación, en el año 1999, la convocatoria de las Becas Manuel de Oya ha servido para que jóvenes investigadores desarrollen innovadores aspectos en materia nutricional sobre el consumo moderado de cerveza.

Estas ayudas llevan el nombre del Prof. Manuel de Oya, en reconocimiento al trabajo realizado como miembro del Comité Científico del Centro de Información Cerveza y Salud.

## REVISTA DE PRENSA

### DIARIO MEDICO

#### La Microbiota podría ser la clave para algunas enfermedades digestivas

En el mundo de los alimentos, la fermentación nos remite al vino, la cerveza, el pan, y los derivados lácticos. Pero los beneficios de este proceso bioquímico también se encuentran en el tracto digestivo, donde miles de bacterias modifican los componentes nutricionales de la dieta.

Tal como se ha expuesto en la Jornada de la Cátedra de Bebidas Fermentadas de Europa, los efectos saludables del alcohol se amplían y ya empieza a apuntarse que el xanthohumol, presente en la cerveza, y el resveratrol, en el vino, pueden ser útiles en la prevención de ciertos tumores, y que estas bebidas además parecen beneficiosas en relación con la densidad mineral ósea y la respuesta inmune.

La acción de las bebidas fermentadas evita la formación de la placa de ateroma, así como el aumento de las moléculas implicadas en la inflamación.



#### El consumo moderado de cerveza ayuda a evitar dolencias óseas

Varios estudios científicos demuestran que el consumo moderado de esta bebida por adultos tiene efectos beneficiosos. El silicio contenido en esta bebida ayuda a eliminar el aluminio que almacena el organismo.

Un estudio presentado en el Colegio de Médicos de Tenerife demuestra que el consumo moderado de cerveza podría contribuir a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y óseas y disminuir algún factor de riesgo de enfermedades neurodegenerativas por las propiedades de sus componentes.



#### Un hábito saludable

Poca gente conoce que la cerveza es una bebida milenaria originaria de la cultura mediterránea clásica y vinculada desde la antigüedad a fines terapéuticos.

Las últimas investigaciones han puesto de relieve que a lo ya conocido se suman nuevas características beneficiosas que podrían contribuir a prevenir riesgo cardiovascular y óseas e incluso, a disminuir los factores riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas.

Gracias a la presencia de antioxidantes naturales entre sus componentes, la cerveza favorece la salud en la lucha del organismo frente a los radicales libres, moléculas extremadamente inestables que se multiplican con la vejez y median en la aparición de una amplia gama de enfermedades cardiovasculares.



Petra M<sup>a</sup> Pérez Alonso-Geta, autora de la Guía "Los padres tienen la palabra"

## "Sancionar no es pedagógico"

La prevención del consumo de alcohol por parte de los menores es uno de los ejes de la política de responsabilidad social de Cerveceros de España, y de acuerdo con este objetivo, se puso en marcha en 2004 la campaña educativa "Los padres tienen la palabra", de la que ya informamos en números anteriores, basada en los consejos recogidos en la guía del mismo nombre, elaborada por la experta Petra M<sup>a</sup> Pérez Alonso-Geta, Catedrática de Antropología de la Educación de la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación de la Universidad de Valencia y directora del Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas.

Coincidiendo con la reedición de la guía, que cuenta con la colaboración del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y las dos principales asociaciones de padres (CEAPA y CONCAPA), entrevistamos a su autora.



Petra M<sup>a</sup> Pérez, autora de la Guía

### ¿Cuáles son los principales contenidos de la guía?

La guía es un manual de recetas: recoge pautas básicas que pueden ayudar a los padres a establecer una buena comunicación con sus hijos, a establecer normas, a generar una buena autoestima en los niños... en definitiva, a educar a los hijos a la hora de tomar decisiones responsables frente al consumo de alcohol.

### En nuestra cultura y tradición españolas siempre se han consumido bebidas alcohólicas, sin que por ello se dieran casos de abuso, ¿en qué ha cambiado entonces la situación?

La sociedad ha cambiado muchísimo, y el entorno en el que se socializan nuestros hijos también: menos espacios de juego, menos comunicación en la familia, el acceso a las nuevas pantallas (televisión, Internet)... El consumo de bebidas tradicionalmente se daba

entre adultos en entornos familiares, asociado a bebidas como el vino, la cerveza o la sidra, generalmente en las mesas, el aperitivo, durante celebraciones... Últimamente parece que estamos perdiendo esas costumbres tan mediterráneas, tan nuestras.

### ¿Qué se puede hacer entonces?

No debemos demonizar el consumo de estas bebidas, porque no resultaríamos creíbles ante nuestros hijos: hay que hacerles ver que los adultos podemos consumir una copa de vino, una caña con los amigos, y que ellos no; eso sí, nuestro ejemplo ha de ser también moderado y responsable.

Estamos asistiendo a una reducción de la infancia en todos los niveles, los menores se adueñan de los modelos adultos y el consumo de alcohol es sólo una de sus manifestaciones; ahora quedan para beber, para coger el "puntito", porque según ellos ligan más...

y como todo lo quieren "ya y ahora" consumen bebidas de alta graduación para conseguir antes ese estado de euforia que les hace sentirse más locuaces y afianzar su presencia en el grupo. De esta forma, el daño es aún mayor.

### ¿Cómo abordan los padres el consumo de alcohol por parte de sus hijos?

Muchos padres niegan que su hijo pueda beber, por eso tan sólo un 52% de los padres habla con sus hijos sobre el alcohol. Es cierto que en muchos casos esa situación no se da, pero se deben sentar las bases desde muy pequeños para poder prevenirlo. No es pedagógico esperar a que surja el problema y luego sancionar. No soy partidaria de las prohibiciones; para un adolescente no hay nada más tentador que transgredir lo prohibido. Y para poder abordar el tema con éxito hay que hacerlo desde muy pequeños.

### ¿A qué edad se puede comenzar a hablar del alcohol con los niños?

La guía está dirigida a padres de 6 a 13 años porque si bien aún es un poco pronto para comenzar a hablar sobre el alcohol (aunque si preguntan, se les puede responder sin profundizar), es el momento en el que debemos darles información sobre los acontecimientos que viven y de establecer reglas de conducta que les vayan dando "pistas" de cómo actuar ante la vida. La clave está en informar, prevenir y educar. Deben saber lo que cabe esperar del consumo inadecuado de alcohol y que ellos se están formando y, por lo tanto, tomarlo puede influir en su crecimiento. Debemos generar creencias adecuadas en los niños con buena información, ya que las creencias conforman actitudes que preceden a la acción. Sólo con creencias adecuadas podremos conseguir que los menores puedan tomar decisiones responsables frente al alcohol.

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 es una entidad que promueve la investigación, en áreas de salud y nutrición, sobre el consumo moderado de cerveza. Desde el CICS nos ponemos a su disposición para recibir propuestas de investigación en torno a este tema, que serán valoradas por nuestro Comité Científico.

Centro de Información Cerveza y Salud  
Apdo. de Correos 61210-28080 Madrid  
**info@cervezaysalud.com**  
**www.cervezaysalud.com**