

La cerveza sin alcohol, bebida opcional por su capacidad hidratante e interés nutritivo

Nueva Pirámide de la Hidratación de la SENC

Con motivo de la Jornada "Agua, Hidratación y Salud", organizada por la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)** en el marco de Expo Zaragoza 2008, especialistas en nutrición e hidratación se reunieron para analizar el perfil de hidratación de la población española a partir de la ingesta de distintas bebidas.

Los expertos insistieron en la necesidad de aportar un mayor grado de conocimiento a la población española sobre la importancia de una correcta hidratación, especialmente en periodos de calor y en ambientes calurosos y en población de riesgo, como son niños y ancianos.

El Dr. Javier Aranceta, presidente de la SENC, señaló durante el encuentro que "la ingesta inadecuada de líquidos, además de favorecer la deshidratación, puede tener relación con la formación de piedras en el riñón, las infecciones de tracto urinario, tumores colorrectales y de vejiga o enfermedades dentales".

Por su parte, el Dr. Lluís Serra, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y presidente de la Fundación Dieta Mediterránea, afirmó que "en la actualidad existe información tergiversada y desconocimiento de la población, de ahí que la SENC aborde ahora la hidratación como ya ha hecho con la alimentación y la actividad física".



Pirámide de la Hidratación de la SENC

Durante la Jornada se presentó la Pirámide de la Hidratación, una herramienta muy útil a la hora de informar a la población de forma gráfica y sencilla sobre la ingesta adecuada de líquidos.

El papel de la cerveza

La cerveza sin alcohol ha sido incluida en la Pirámide por su capacidad hidratante -el 95% de su contenido es agua- y por su interés nutritivo -contiene vitamina B, fibra, minerales y antioxidantes naturales-.

Ya en 2006 la **Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)** destacaba las propiedades de la cerveza y su alto contenido en agua en el Libro Blanco de la Hidratación, un documento con consejos para mantener nuestro

La cerveza sin alcohol ha sido incluida como una bebida altamente hidratante, ya que el 95% de su contenido es agua

organismo bien hidratado y evitar problemas derivados de la deshidratación.

Por otro lado, una investigación desarrollada por el Prof. Manuel Castillo-Garzón, Catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, concluye que la cerveza, como bebida hidratante, facilita la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras realizar ejercicio físico.

Conclusiones publicadas en *Endocrinología y Nutrición*

Efecto inmunomodulador de la levadura de cerveza



Diversas investigaciones recientes concluyen que el consumo de β -glucanos, un tipo de fibra soluble presente de forma natural en cereales como la avena o la cebada, tiene efectos positivos para la salud por su papel regulador de los niveles de glucemia y de lípidos plasmáticos, como el colesterol.

Concretamente, el estudio "Argumentos a favor de la incorporación de los β -D-glucanos a la alimentación", realizado por el Dr. Joaquín Pérez-Guisado, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba, y publica-

do recientemente en la revista *Endocrinología y Nutrición*, confirma que la forma soluble (1-3) β -D-glucano presente en la levadura de cerveza muestra los mayores efectos inmunomoduladores de entre los glucanos conocidos, estimulando la lucha contra determinadas infecciones y tumores.

Se ha demostrado que los β -glucanos tienen importantes efectos positivos ya que mejoran la salud cardiovascular al promover el descenso del colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (cLDL) y reducir el índice glucémico. Además, pueden tener un potente efecto inmunomodulador y muestran efectos radioprotectores, mieloproliferativos, antiinflamatorios y antitumorales, al tiempo que promueven una mayor estimulación del sistema inmunitario innato contra las infecciones.

En cuanto a alimentos ricos en β -D-glucanos el autor destaca las verduras, las frutas y los cereales integrales, como la avena y la cebada, aunque insiste en que de todos los alimentos el que presenta mayor contenido de estos polisacáridos es la levadura de cerveza, que además es una fuente de proteínas y vitaminas del complejo B.

Pérez-Guisado J. Argumentos a favor de la incorporación de los β -D-glucanos a la alimentación. Endocrinol. Nutr. 2007;54(6):315-24



III Simposio Internacional de la Cerveza
5th EUROPEAN BEER AND HEALTH SYMPOSIUM

El próximo 4 de noviembre de 2008 tendrá lugar en Madrid el III Simposio Internacional de la Cerveza, que este año coincide con el V European Beer and Health Symposium, organizado por el Centro de Información Cerveza y Salud y la Asociación de Cerveceros de Europa.

El acto, que se celebrará en el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y será inaugurado por la ministra Elena Espinosa, supone una magnífica oportunidad para reunir a especialistas del ámbito nacional e internacional así como investigadores en los campos de la medicina, la alimentación y la dietética.

El objetivo fundamental de este encuentro es analizar las investigaciones más recientes sobre los beneficios del consumo moderado de cerveza en la salud, especialmente sobre las enfermedades cardiovasculares y la disminución de los tejidos cancerosos y se tratará el papel de la cerveza en la dieta de los deportistas.

Además, se realizará un breve recorrido por la historia de esta bebida milenaria presente en las civilizaciones mediterráneas clásicas, y se considerarán otros aspectos socio-culturales relacionados con la cerveza, como las diferentes campañas de acción social encaminadas a promover el consumo responsable que desde hace años lleva a cabo la industria cervecera.

Para más información: www.cervezaysalud.com

Nuevo manual sobre las propiedades saludables de la cerveza elaborado por la Universidad de Londres

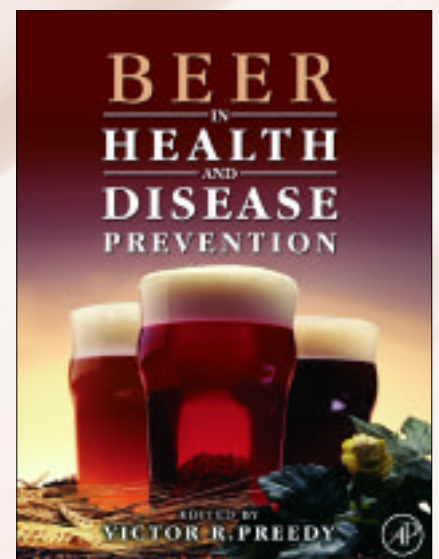
Con el objetivo de reunir las diferentes investigaciones realizadas hasta el momento sobre consumo moderado de cerveza y sus beneficios para la salud, y destacar el potencial que ofrece esta bebida para la investigación, Víctor Preedy, del King's College de Londres, ha editado el libro *Beer in health and disease prevention*.

Dirigido a profesionales de la medicina y del campo de la investigación, cada capítulo proporciona el acceso a puntos claves de la literatura científica ya publicada sobre esta materia, a la vez que se abren nuevas líneas de investigación.

La cerveza ha formado parte de nuestra cultura durante casi 8000 años, y aunque el consumo excesivo de cualquier bebida alco-

hólica puede suponer un riesgo para la salud, los expertos afirman que el consumo moderado de cerveza puede tener efectos beneficiosos para nuestro organismo. De hecho, el libro pone de manifiesto recientes investigaciones que demuestran que el consumo moderado de cerveza podría ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, a la vez que se destaca el gran poder antioxidante que tiene esta bebida.

Beer in health and disease prevention recoge las principales revisiones científicas que se están realizando sobre los beneficios que esta bebida tiene sobre la salud y supone una de las coberturas científicas y divulgativas más completas en torno a las propiedades de la cerveza.



Beer in Health and Disease Prevention
Edited by Victor R. Preedy. Elsevier.

Posibles efectos del xanthohumol en la prevención del cáncer

Monteiro R, Calhau C, Silva AO, Pinheiro-Silva S, Guerreiro S, Gärtner F, Azevedo I, Soares R.

Department of Biochemistry. Faculty of Medicine. University of Porto.

Xanthohumol inhibits inflammatory factor production and angiogenesis in breast cancer xenografts.

Biochemical Journal Cell. 2008 Aug 1;104(5):1699-707.

Estudios recientes han demostrado que el xanthohumol (XN) -un polifenol natural presente en la cerveza- tiene efectos protectores contra el cáncer. Sin embargo se siguen investigando los mecanismos de actuación los mecanismos de actuación. El objeto del presente estudio fue, por tanto, investigar el efecto de la administración oral del XN en xenotransplantes de cáncer de mama en ratones inmunodeficientes.

La administración oral de XN a ratones inmunodeficientes inoculados con células MCF7 causó una necrosis central en los tumores, un reducido número de células inflamatorias y áreas de proliferación focal, un aumento del porcentaje de células apoptóticas y una menor densidad microvascular.

Los efectos angiogénicos del XN fueron también confirmados por inmunotransferencia para la expresión del factor VIII en tumores tratados con XN en comparación con aquellos pertenecientes al grupo control. Se observó una menor inmunofluorescencia para el factor nuclear κ B (NF κ B), el inhibidor fosforilado de kappa B e interleucina-1 β , así como una reducción significativa en la actividad NF B hasta el 60% de los valores control.

Por lo tanto, estos nuevos hallazgos indican que el XN es capaz de actuar sobre el cáncer de mama y las células huésped como células inflamatorias y endoteliales, mostrando de este modo su uso potencial como agente anticancerígeno.

Consumo moderado de alcohol y menor riesgo de osteoporosis

Berg KM, Kunins HV, Jackson JL, Nahvi S, Chaudhry A, Harris KA Jr, Malik R, Arnsten JH.

Department of Medicine, Albert Einstein College of Medicine and Montefiore Medical Center.

Association between alcohol consumption and both osteoporotic fracture and bone density.

American Journal of Medicine. 2008 May;121(5):406-18.

El alcohol puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de fracturas osteoporóticas y para la disminución de la densidad ósea. Sin embargo, existe mucho interés por profundizar en los posibles beneficios del consumo moderado de alcohol sobre los huesos. Por este motivo, el departamento de Medicina del Albert Einstein College of Medicine y el Centro Médico de Montefiore de Nueva York, han desarrollado una revisión y un metanálisis para evaluar la relación entre el consumo de alcohol y las fracturas osteoporóticas, la densidad ósea y la pérdida de masa ósea a lo largo del tiempo, así como la respuesta ósea al reemplazo de estrógenos y al remodelado óseo.

En primer lugar, se hizo una búsqueda exhaustiva de aquellos estudios de mayor calidad publicados con anterioridad a abril de 2007, utilizando los criterios internos de ido-

neidad de la *US Preventive Services Task Force*. Una vez recopilados los datos para dos análisis concretos (fractura de cadera y densidad ósea) se sintetizó la información de forma cualitativa para cuatro resultados: ausencia de fractura de cadera, pérdida de masa ósea a lo largo del tiempo, respuesta ósea al reemplazo de estrógeno y remodelado óseo. Se pudo observar que efectivamente existe una relación lineal entre la densidad ósea en el cuello femoral y el consumo de alcohol.

A continuación se comparó los abstemios y los bebedores empedernidos, con aquellos que consumieron alcohol de forma moderada y se pudo concluir que éstos últimos sufrieron menor riesgo de fractura ósea. Aunque las pruebas disponibles sugieren que el consumo de alcohol de forma moderada tiene un efecto positivo sobre la densidad ósea, se necesitan más estudios para establecer la dosis óptima.

REVISTA DE PRENSA

EL PAIS

Bebamos, bebamos

Para muchos es la reina del verano. Desde el punto de vista nutricional, es la más rica de todas las bebidas alcohólicas. Una buena cerveza bien fresca, además de proporcionar placer e hidratar, aporta carbohidratos, proteínas y vitaminas del grupo B (folatos). Su contenido calórico no es muy elevado, pero se recomienda siempre un consumo moderado por tratarse de una bebida alcohólica, aunque también las hay sin alcohol. En la cerveza se han identificado más de 50 ingredientes nutritivos, algunos con propiedades antioxidantes y anticancerígenas.

EL MUNDO

Rubia, fresca y muy saludable, ¿Alguien da más?

La humanidad lleva miles de años bebiendo cerveza. En verano porque refresca, en invierno simplemente porque apetece. Para comer, para cenar y en el aperitivo. No hay nada más típico en este país que irse de cañas. Y sin embargo, su relación con la salud no ha empezado a estudiarse hasta hace poco tiempo.

Sus efectos beneficiosos se achacan, entre todo, a las sustancias antioxidantes que pueden encontrarse en ella. Los compuestos fenólicos que contiene la cerveza se consideran también reguladores del sistema inmune y antiinflamatorios. Se le atribuyen efectos antivíricos, antibacterianos y antifúngicos.

Según un estudio de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Alcalá, uno de los factores de riesgo descritos para la enfermedad de Alzheimer y otros desórdenes neurodegenerativos es la presencia del aluminio, un metal que posee efectos oxidativos sobre el cerebro. Algunas investigaciones científicas han sugerido que el silicio es capaz de interferir en la cinética del aluminio. El consumo de cerveza como fuente de ácido silícico es una de las vías de ingesta de silicio en el organismo humano. Por tanto, la conclusión es que el consumo moderado de esta bebida desempeñaría un papel protector.

LA RAZÓN

Cerveza fresca, después de hacer deporte

El consumo moderado de cerveza tras realizar una actividad física intensa mejora la recuperación de los deportistas, porque favorece la rápida rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares. Ésta es una de las conclusiones que extrajo el catedrático Manuel Castillo-Garzón de un estudio que se ha presentado en Segovia y en el que quedó demostrado "que el consumo moderado de cerveza puede formar parte de la dieta de cualquier deportista sin ningún riesgo".

Un estudio de opinión de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense confirma la eficacia de las campañas educativas en la reducción de accidentes de tráfico

El 21% de los conductores afirma beber más cerveza sin alcohol que hace cinco años

El problema de la conducción y el consumo de alcohol lleva ocupando durante mucho tiempo un espacio en las investigaciones y en el discurso permanente de los responsables políticos de las distintas administraciones, de los agentes sociales y de las entidades privadas.

Consciente de esta situación, Cerveceros de España lanza anualmente la campaña educativa "La Carretera te pide SIN", en la que colaboran la Dirección General de Tráfico y un gran número de entidades sociales con el objetivo de sensibilizar a la opinión pública de que el consumo de alcohol y la conducción son incompatibles. La campaña recomienda a los conductores consumir cerveza sin alcohol como alter-

nativa a la cerveza tradicional si se va a conducir. "La Carretera te pide SIN" fue seleccionada en el año 2004 por la Comisión Europea para formar parte de la European Road Safety Charter, iniciativa cuyo objetivo es reducir antes del año 2010 las víctimas de accidentes de tráfico en la Unión Europea.

Cerveceros de España, siguiendo con su compromiso de colaboración y apoyo a las medidas sobre educación vial, ha encargado un estudio de opinión a la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense sobre los hábitos de los conductores en relación al consumo de bebidas y su evolución en los últimos cinco años. Entre las principales conclusiones se encuentran:



Los conductores están cambiando sus hábitos y ahora beben menos alcohol que hace cinco años. En líneas generales, se observa una reducción drástica del consumo de bebidas alcohólicas cuando el conductor/a tiene previsto conducir.

- En la actualidad, el 84% de los conductores nunca consume bebidas alcohólicas si tiene previsto coger el vehículo en trayectos largos. Hace cinco años, el porcentaje de conductores que nunca bebía alcohol cuando iba a conducir era tan sólo del 22%.
- Únicamente un 2% de conductores sigue bebiendo alcohol siempre o con frecuencia, cuando se dispone a conducir en trayectos largos.
- El 48% de los conductores consume en la actualidad menos bebidas con alcohol que hace cinco años. En el momento de la conducción, la gran mayoría se inclina por las bebidas no alcohólicas, especialmente en los trayectos largos.
- El 16% de los conductores consume cerveza sin alcohol, siempre o con frecuencia tanto en trayectos cortos como largos.
- Un 21% de los conductores afirma beber más cerveza sin alcohol que hace cinco años.

Los consumidores de cerveza tradicional son los que en mayor medida han cambiado sus hábitos durante la conducción, al sustituir la cerveza con alcohol por la variedad sin cuando tienen previsto conducir.

- El 26% de los conductores consumidores de cerveza tradicional afirma que ha incrementado su consumo de cerveza sin alcohol en relación a hace cinco años.

Las campañas de concienciación entre los conductores están influyendo en el cambio de hábitos de consumo de bebidas alcohólicas.

- Según la percepción de los conductores, la reducción del consumo de alcohol está motivada, especialmente, por el miedo a perder los puntos en el permiso de conducir y las campañas educativas y/o de concienciación social sobre el riesgo del alcohol en la conducción.
- Por el contrario, ha bajado la percepción de que beber alcohol no aumenta el riesgo de sufrir accidentes.

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 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