

El III Simposio Internacional de la Cerveza & V Beer and Health Symposium reúne en Madrid a médicos, nutricionistas y expertos en consumo y salud pública

Se presentan las últimas investigaciones científicas sobre los efectos del consumo moderado de cerveza

El pasado mes de noviembre se celebró en el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino de Madrid el III Simposio Internacional de la Cerveza-5th European Beer and Health Symposium, un encuentro que reunió a médicos, nutricionistas y expertos en consumo y salud pública, y donde se expusieron las más recientes investigaciones científicas sobre los efectos del consumo moderado de cerveza en la salud y se profundizó sobre su vinculación con la cultura y los hábitos de las civilizaciones clásicas mediterráneas.

El Simposio contó con la Presidencia de Honor de S.M. el Rey D. Juan Carlos I y fue inaugurado por la Ministra de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, Elena Espinosa, quien durante su discurso de apertura destacó la importancia del sector cervecero dentro del panorama agroalimentario español. Por su parte, José María Rivera, presidente de Cerveceros de España, resaltó el hábito de consumo responsable de cerveza de la mayoría de los españoles y el importante papel de España como país productor de esta bebida en la Unión Europea.

El presidente del comité organizador de este encuentro, el Prof. Manuel Díaz-Rubio, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del



Prof. Manuel Díaz-Rubio, Pte. del Comité Científico Organizador; Elena Espinosa, Ministra de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino; y José María Rivera, presidente de Cerveceros de España

Hospital Clínico de Madrid y presidente de la Real Academia de Medicina, comenzó el programa científico destacando la importancia de consumir esta bebida de forma moderada y responsable, preferiblemente en compañía de alimentos y en el marco de una alimentación sana y equilibrada como es el caso de la Dieta Mediterránea.

En el apartado de cerveza y salud cardiovascular, el Dr. Armin Imhof, del Departamento de Cardiología del Hospital Universitario de Ulm (Alemania) y el Dr. Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de la Universidad de Barcelona coincidieron en que las bebidas fermentadas de baja graduación ricas en antioxidantes tienen un efecto protector adicional frente a enfermedades cardiovasculares, que las bebidas pobres en estos compuestos como las destiladas de mayor graduación.

El encuentro contó con la Presidencia de Honor de S.M. el Rey D. Juan Carlos I y fue inaugurado por la Ministra de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, Elena Espinosa

Ambos destacaron que el consumo abusivo de alcohol altera la respuesta inmune, pero si es moderado se asocia con menores concentraciones de marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva, el fibrinógeno, la interleucina 6 y el recuento leucocitario.

Continúa en página 2

Viene de página 1

El Prof. César Nombela, Catedrático de Microbiología de la Universidad Complutense y Director de la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas, confirmó que los efectos antiarterioscleróticos, antiinflamatorios y antitrombóticos de las bebidas fermentadas se deben tanto a su bajo contenido en etanol como a las sustancias no alcohólicas, principalmente a los polifenoles que contienen.

Por su parte el Dr. Lluís Serra, presidente de la Fundación Dieta Mediterránea, explicó que este modelo alimentario, que incluye las bebidas fermentadas, es posiblemente el más saludable y que por ello ha sido propuesto como patrimonio cultural inmaterial de la UNESCO.

La Dra. Adriana Albini, presidenta de la Sociedad Italiana de Investigación del Cáncer, y la Dra. Rosario Monteiro, del Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oporto, presentaron varias investigaciones sobre xanthohumol, un potente antioxidante que contiene la cerveza, que ha demostrado un importante efecto quimiopreventivo sobre algunos tipos de cáncer. Las investigaciones realizadas hasta el momento permiten afirmar que el xanthohumol ejerce un papel antioxidante muy importante, incluso mayor que el de la vitamina E, ya que contiene una de las catequinas más activas en la inhibición y prevención de la angiogénesis.

Se presentó también en este foro de debate una investigación realizada por la Universidad de Granada y el Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre el papel del consumo moderado de cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas después



Prof. César Nombela y Prof. Lluís Serra

de realizar ejercicio físico y la inclusión de esta bebida en la dieta habitual de los deportistas. La cerveza por su contenido en carbohidratos (destacando las maltodextrinas), minerales y vitaminas, podría favorecer una rápida y efectiva rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares, además de reducir directa e indirectamente las perturbaciones en el sistema inmune.

Tras las presentaciones de las diferentes evidencias científicas, Antonio Pérez Largaña, profesor de Egiptología en la Universidad de Castilla-La Mancha, realizó un breve recorrido por la historia de esta milenaria bebida muy presente en algunas de las culturas clásicas mediterráneas como el Antiguo Egipto. Las primeras evidencias arqueológicas del consumo de cerveza se remontan al IV milenio a.C., tanto en Egipto como en Mesopotamia, revelando que desde los orígenes de estas dos civilizaciones esta bebida formaba parte de su alimentación y cultura. A lo largo de más de tres mil años de histo-



Dr. Ramón Estruch

Tras las presentaciones de las diferentes evidencias científicas se realizó un breve recorrido por la historia de esta milenaria bebida muy presente en algunas de las culturas clásicas mediterráneas

ria la cerveza estuvo presente en la vida de estas sociedades, encontrándose manifestaciones en las tumbas, en las casas y en los textos, tanto literarios como jurídicos, siendo significativo que en el Código de Hammurabi, en relación con el oficio de tabernero, se regule la venta de cerveza que debía tener un precio establecido, siendo una obligación de la administración su control.

Responsabilidad Social

Como cierre de la jornada, se analizaron los compromisos del sector cervecero en pro de un consumo responsable por parte de adultos sanos, en una mesa redonda que fue moderada por Consuelo López Nomdedeu, del Instituto de Salud Carlos III y en la que participaron Pere Navarro, Director General de la Dirección General de Tráfico (DGT); Etelvina Andreu, Directora General de Consumo; María Iglesia-Gómez, Directora de la Unidad de Estrategia y Análisis de la Dirección General de Sanidad y Consumo de la Comisión Europea (DG SANCO); Laure Alexandre, de la European Advertising Standards Alliance (EASA); y Jacobo Olalla Marañón, Director General de Cerveceros de España.



Ponentes de la mesa redonda sobre responsabilidad social del sector cervecero

Según una investigación realizada por la Universidad de Oxford

La vitamina B12, clave para prevenir la pérdida de memoria

Un nivel alto de vitamina B12 en el organismo podría prevenir el deterioro cognitivo propio de las personas con edad avanzada. Así lo apunta un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Oxford y que ha sido publicado en la revista *Neurology*.

La vitamina B12, igual que otras vitaminas del grupo B, es importante para el metabolismo, ya que ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central. Se encuentra en lácteos, pescados, carnes, cereales y en bebidas como la cerveza. Una dieta variada y equilibrada que incluya estos alimentos ayudaría a alcanzar niveles óptimos de esta vitamina y reducir así la atrofia cerebral, relacionada con la pérdida de memoria y con enfermedades como el Alzheimer. El consumo moderado de cerveza puede contribuir a cubrir las necesidades diarias de vitamina B12 y ácido fólico.

Los especialistas recomiendan que las personas mayores mantengan altos niveles de esta vitamina con el fin de evitar en la

medida de lo posible el deterioro de algunas funciones cerebrales.

Vogiatzoglou A, Refsum H, Johnston C, Smith SM, Bradley KM, de Jager C, Budge MM, Smith AD. Department of Physiology. Anatomy and Genetics, University of Oxford. Neurology. 2008 Sep 9;71(11):826-32.



La cáscara de cebada mejora la conservación del pescado

Los polifenoles que se generan en el proceso de elaboración de la cerveza mejoran en gran medida la calidad de la conservación de ciertos alimentos ricos en ácidos grasos no saturados entre los que se encuentran algunos pescados como el salmón, la merluza o el fletán.

Según un estudio realizado por un equipo de investigadores de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Santiago de Compostela (USC), la cáscara de la cebada contiene un tipo de compuestos fenólicos que presentan una elevada actividad antioxidante y antimicrobiana, por lo que se convierten en agentes ideales para añadir a los materiales que se emplean en la conservación del pescado congelado.

El investigador principal del proyecto, José Manuel Cruz Freire, explica que durante la producción de esta bebida se produce un exceso de polifenoles que se podrían recuperar y aprovechar incorporándolos a los

materiales plásticos para envasar los productos alimenticios.

Se ha comprobado que la inhibición del proceso de oxidación lipídica a través de agentes antioxidantes es de gran importancia en la protección de determinados productos alimentarios y en la ralentización de su proceso de oxidación.

Según los autores, con este sistema se lograría incrementar la vida de los alimentos, lo que podrá conllevar importantes beneficios económicos para pescadores y comerciantes, y permitirá que el consumidor disfrute de un alimento en buenas condiciones organolépticas por un tiempo más prolongado.

Cruz JM, Sanches-Silva A; Rial R, Pereira de Abreu D, Sendón R, Paseiro P. Antioxidant activity of extracts from a pvpp sludge generated during the brewing process. Facultad de Farmacia. Universidad de Santiago de Compostela.

REVISTA DE PRENSA



Los brindis, mejor con cerveza

La Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) han presentado un estudio conjunto que confirma que el consumo moderado de cerveza puede formar parte de la dieta equilibrada de los deportistas.

De hecho, algunos médicos deportivos y nutricionistas de diferentes equipos han confirmado que incluyen el consumo moderado de esta bebida en la dieta habitual de los jugadores por su bajo contenido alcohólico (4-5°) y por su alto contenido en vitaminas, minerales, fibra y, especialmente, por su aporte de maltodextrinas y carbohidratos naturales, que corrigen la hipoglucemia y que ayudan a mantener niveles más altos de glucosa plasmática.

Victor Valdés, portero del Barcelona, avala esta tesis: "Los responsables médicos permiten la inclusión de una cerveza en nuestra dieta habitual".

Diario de Sevilla

El consumo moderado de cerveza protege la salud del corazón

(...) La presencia de los polifenoles en las bebidas fermentadas tiene un efecto protector adicional frente a enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Por tanto, la cerveza, como bebida fermentada que es, debe incluirse como un producto beneficioso más dentro de la Dieta Mediterránea.

Asimismo, el alcohol, contenido también en la cerveza, tiene efectos beneficiosos si se consume moderadamente sobre la mortalidad global y la cardiovascular en particular.

DIARIO MEDICO

¿Qué es una ingesta moderada de cerveza?

El consumo de cerveza se remonta al Antiguo Egipto. Con el tiempo, la técnica de elaboración de la bebida fue perfeccionándose y después los esfuerzos se centraron en el conocimiento de sus efectos en la salud.

Numerosos estudios avalan ya las cualidades positivas del consumo moderado de cerveza. Pero lo interesante ahora es saber en cuánto se cifra la ingesta adecuada. Los expertos advierten que en cada persona el patrón puede variar, sin embargo, establecen el límite en cuatro cañas al día para los hombres y en dos para las mujeres. (...)

Con este consumo responsable de cerveza se aseguran beneficios nutricionales para el organismo, también la protección de los huesos y la prevención de enfermedades cardiovasculares o diabetes, entre otros.

Entrevista al Prof. Manuel Díaz-Rubio

El portavoz científico del Centro de Información Cerveza y Salud, elegido presidente de la Real Academia Nacional de Medicina

La Real Academia Nacional de Medicina (RANM) ha elegido recientemente a su nuevo presidente, el Prof. Manuel Díaz-Rubio, que ha ocupado la vicepresidencia de esta institución durante los últimos tres años.

El Prof. Díaz-Rubio es Catedrático de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y, desde 1975, Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid. Es miembro de diversos comités científicos de revistas nacionales e internacionales y portavoz científico del Centro de Información Cerveza y Salud (CICS).

Entre sus aficiones destaca la cerveza y en numerosas ocasiones se ha declarado coleccionista incansable de objetos relacionados con esta bebida.

Toma las riendas de una longeva institución muy asentada, cuya labor es desconocida para la sociedad. ¿Se ha marcado como reto darla a conocer durante su mandato?

La RANM es muy conocida en el mundo médico y científico que es donde desarrolla su labor. Sin embargo, es cierto que la RANM necesita abrirse a la sociedad, algo que no sólo está en mi mente, sino en la de todos los académicos que actualmente forman parte de la institución. Debemos convertirnos en punto de referencia de todo lo relacionado con la medicina de nuestro país, pero también comunicarnos más con la sociedad en general y, sobre todo, abrimos a todo tipo de foros científicos que tengan algo que aportar.

Con su nombramiento se ha convertido en el vigésimo quinto presidente que se pone al frente de la RANM. Son muchos años de historia los que ahora recaen sobre usted.

A pesar de lo que muchos quieran creer, la RANM es un organismo vivo, que ha conse-

guido no sólo no quedarse obsoleto desde su fundación en 1734, sino que tampoco se ha sometido a las presiones a las que se ven sometidas otras instituciones.

Casi 70 libros sobre medicina interna y gastroenterología y más de 500 artículos científicos a sus espaldas. ¿Qué avance médico le gustaría publicar en los próximos años?

Hemos tenido la fortuna dentro de la especialidad de aparato digestivo de asistir al descubrimiento del *Helicobacter pylori* como agente causal de una enfermedad tan común y tremenda como era la úlcera gastroduodenal. Obviamente, me gustaría por ejemplo ver como otras enfermedades, como el cáncer, son curables al cien por cien.

Se declara coleccionista incansable de todo lo relacionado con la cerveza, ¿cómo nace esta afición?

Nació durante una estancia en Heidelberg en 1964. Ahí descubrí la diversidad relacionada con el mundo de la cerveza y me fascinó. En ese momento empecé mi colección que ha ido sufriendo altibajos de dedicación hasta el momento actual.

Si tuviera que decantarse por un objeto de su colección, bien por su valor sentimental, por el esfuerzo a la hora de conseguirlo o por su extrañeza ¿cuál elegiría?

Es una pregunta difícil o incluso imposible de contestar. Todos tienen su recuerdo, emociones y están vinculados a situaciones o personas por lo que es muy difícil decidirse por alguno. No sería capaz de anteponer uno a otro con independencia de su valor o rareza.

¿Y cuál le gustaría conseguir pero hasta el momento le ha resultado imposible?

Mi ilusión mas reciente es completar mi colección de tiradores de cerveza españoles.



Prof. Manuel Díaz-Rubio.

Ahí me faltan algunos que no son fáciles de conseguir. Pero esto, como todo en la vida, es cuestión de paciencia y perseverancia. Cuando menos lo espera uno encuentra aquello que está buscando.

Desde el punto de vista de la investigación científica ¿que aspectos destacaría de la cerveza?

La cerveza es una bebida con un bajo contenido alcohólico, rica en minerales, vitaminas, carbohidratos, antioxidantes y otras sustancias beneficiosas. En los últimos 25 años se han realizado importantes estudios que avalan que el consumo moderado de cerveza, dentro de una dieta equilibrada, puede conllevar beneficios no sólo reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sino también en la prevención de determinados tipos de enfermedades neurodegenerativas relacionadas con el envejecimiento, osteoporosis o prevenir determinados tipos de cáncer.

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