

EDITORIAL

Concluye un año clave para el Centro de Información Cerveza y Salud. En su tercer año de actividad se ha consolidado su labor de fomento y divulgación de las propiedades que un consumo responsable de esta bebida puede reportar a la salud a través de la presentación de tres nuevos estudios elaborados por la Universidad San Pablo CEU, el Instituto de Nutrición del C.S.I.C. y la S.E.D.C.A.

Asimismo, el Centro ha abordado nuevas iniciativas que han sido acogidas con gran interés por la comunidad científica y la opinión pública en general. En este sentido cabe destacar la I Convocatoria de Becas del Centro, -cuyos dos adjudicatarios se acaban de conocer y a los que desde aquí felicitamos-, o las charlas y seminarios informativos organizados en colaboración con la Unión de Consumidores de España en una decena de ciudades españolas.

Durante este año que termina, se han publicado varios estudios internacionales sobre las propiedades cardiosaludables del consumo moderado de cerveza, cuya publicación en prestigiosas revistas científicas, como *The Lancet* o *British Medical Journal*, les otorgaron gran notoriedad.

En 2001, el Centro continuará su labor con el desarrollo de sus actividades habituales, presentará dos nuevos estudios sobre la "Cerveza sin alcohol" y "La actividad antioxidante de la cerveza", y pondrá en marcha nuevas iniciativas de las que le daremos cumplida cuenta desde estas páginas.

Gracias por dedicar unos minutos a la lectura de este nuevo número de "Cerveza y Salud, al día".

Le deseamos una muy feliz Navidad y un próspero año nuevo.

Con una dotación de dos millones de pesetas cada una

Concedidas las dos becas de Investigación Cerveza y Salud

Se estudiarán posibles beneficios de la cerveza sobre la inflamación intestinal y el efecto protector de esta bebida frente a la enfermedad de Alzheimer.

El pasado 15 de noviembre el Centro de Información Cerveza y Salud dio a conocer los nombres de las dos adjudicatarias de las Becas Cerveza y Salud, promovidas por este Centro. Los trabajos de Raquel González Pérez, de la Universidad de Granada y Mercedes Vicente Marcos, de la Universidad de Alcalá, fueron los seleccionados por el Comité de Evaluación de las becas de entre las más de cuarenta propuestas presentadas.

La I Convocatoria de las Becas Cerveza y Salud tiene ya dos adjudicatarias. Raquel González Pérez, licenciada en Farmacia por la Universidad de Granada y Mercedes Vicente Marcos, licenciada en Químicas por la Facultad de Ciencias de Salamanca, recibirán, cada una, una ayuda de 2.000.000 de pesetas para realizar los proyectos de investigación que propusieron para conseguir las becas.

De esta cuantía, 500.000 pesetas se destinarán al departamento del director de las becas para la compra de material y/o documentación.

Antonio Zarzuelo, del Departamento de Farmacología de la Universidad de Granada, se ha comprometido a dirigir el trabajo de investigación de Raquel González, que presentó un proyecto para estudiar el posible efecto beneficioso de la cerveza sobre la inflamación intestinal.

Por otro lado, Mercedes Vicente Marcos cuenta con dos directores de trabajo, Sal-

vador Granero Ribelles y Taisir Masoud Musa, del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Alcalá. Mercedes presentó un proyecto de valoración de la cerveza como un factor protector frente a la enfermedad de Alzheimer.

El Comité de Evaluación, formado por profesionales en nutrición (miembros del Comité Técnico Asesor del CICS), evaluó los más de cuarenta proyectos de investigación recibidos, teniendo en cuenta especialmente la originalidad y la viabilidad de las propuestas.

El CISC apoya a los jóvenes investigadores

Dada la gran acogida de esta I Convocatoria, el CISC quiere seguir facilitando la labor investigadora de los jóvenes, por lo que el año que viene presentará una segunda convocatoria de becas.



Reunión del Comité Técnico Asesor del CICS en febrero de 2000

Levadura: El microorganismo ilustre

La levadura es un pequeño microbio de características vegetales que se utiliza para hacer crecer la masa del pan y elaborar bebidas alcohólicas, como el vino, la sidra y la cerveza. Es en sí un alimento muy nutritivo, rico en proteínas y vitaminas del grupo B.

La levadura se ha utilizado durante miles de años en la elaboración de pan y bebidas alcohólicas. Es muy probable que la primera mezcla de levadura con los demás ingredientes del pan fuera fortuita. De igual modo, como este microbio se presenta de forma natural en la piel de la uva y en los granos, cabe suponer que los orígenes de la cerveza y el vino radicasen en zumo de uva o gachas (especie de papilla con cereales y agua) que no se consumieron de inmediato. También cabe la posibilidad de que el primer pan hecho con levadura surgiera al verter accidentalmente una bebida alcohólica en la masa del pan ázimo.

La levadura es un ingrediente fundamental de la cerveza

Con el transcurso de los siglos, la elaboración del pan se convirtió en un arte. Sin embargo, la ciencia tardó bastante tiempo en ponerse al día al respecto. Hubo que esperar hasta 1676 para que un fabricante de lentes holandés, llamado Antón Leewenhock, inventara el primer microscopio. Este invento fue lo que posibilitó la identificación de los microbios, incluida la levadura.

En 1859, Louis Pasteur, padre de la microbiología moderna, descubrió el *modus operandi* de la levadura, precisamente en sus investigaciones sobre la cerveza. Al alimentarse de azúcares derivados del almidón presente en la harina, este microorganismo produce dióxido de carbono. Dicho gas dilata las proteínas del gluten que contiene la harina, produciendo la expansión de la masa.

No cabe duda de que las bebidas alcohólicas realzaron la limitada dieta de nuestros antecesores. En los escritos de la antigua Babilonia, se describe una bebida fermentada cuya elaboración consistía en dejar granos de trigo o cebada empapándose en agua, exponerlos al sol para que germinasen, hervirlos y poner el compuesto a fermentar. Los sumerios dieron nombre a quince variedades de cerveza. En la actualidad, las bebidas alcohólicas se encuentran disponibles en todo el mundo bajo las más diversas formas. Se elaboran a partir de frutas, cereales o miel,



a los que se añaden distintas cepas de levadura para fermentar los azúcares presentes en estos productos y obtener así alcohol. Al igual que con la levadura del pan, se utilizan diversos métodos para mejorar las variedades de levadura destinadas a este tipo de fermentación. Una de las principales metas consiste en aumentar la tolerancia de la levadura al alcohol.

Las fábricas cerveceras producen grandes cantidades de levadura, de las que una pequeña proporción sirve para inocular la siguiente producción de cerveza, mientras que la mayoría restante se emplea en la elaboración de aditivos alimentarios o pastas para untar a base de extracto de levadura. Cuando se mezcla este microbio con sal y se calienta a 50° C, sus células estallan. Se separan entonces los distintos componentes celulares y se mezclan ellos con extractos vegetales para elaborar las pastas untables.

Food Today.
European Food Information Council Newsletter

Se constituye en Francia el Centro de Información Científico de la Cerveza

Acaba de crearse en Francia un Centro de Información Científico de la Cerveza, CISB, formado por cerveceros y expertos científicos en la materia que se han asociado con el fin de dar a conocer los efectos beneficiosos en la salud del consumo moderado de cerveza.

Según el presidente de la Asociación, Pierre Tourette, la misión del CISB es investigar los efectos de la cerveza en la salud. Para ello han confiado la realización de los estudios a una serie de expertos científicos especializados en diferentes áreas médicas complementarias y que constituyen el Consejo Científico del CISB.

La primera tarea de este Consejo será determinar las investigaciones prioritarias a partir de los datos de que disponen. En este sentido, el campo de la patología car-

diovascular resulta primordial para los científicos galos. Esto es debido a que cierto número de estudios de observación de la población, ponen de

manifiesto una serie de beneficios ligados al consumo regular y moderado de la cerveza, por ejemplo, el contenido en ácido fólico y vitamina B6 que contribuye a una reducción de homocisteína (una tasa alta de este aminoácido puede provocar problemas cardiovasculares).

También es interesante la relación entre el consumo de cerveza y la diabetes. Según un estudio reciente existe una correspondencia entre el consumo moderado y regular de cerveza y una disminución a la mitad del riesgo de padecer diabetes de tipo 2 frente al grupo de abstemios.

Siguiendo el ejemplo español, el Centro de Información Científico de la Cerveza (CISB) ha elaborado también una revista de la cerveza que fue presentada el 21 de octubre en el Encuentro de Nutrición en Bando.



Dos nuevos estudios sobre la cerveza

El grupo de investigación del Instituto de Nutrición y Bromatología del Consejo Superior de Investigaciones Científicas liderado por la Dra. Ascensión Marcos, Directora de dicho Instituto y el Dr. Antonio Villarino de la Sociedad Española de Dietética y de Ciencias de la Alimentación han realizado sendas revisiones de los trabajos científicos publicados en revistas de prestigio durante los últimos años, que relacionan el consumo moderado de cerveza con la salud.

Después de analizar la bibliografía y la propuesta de diversas instituciones de renombre internacional el Instituto de Nutrición ha cifrado el consumo moderado de alcohol en 10-12 g/día para las mujeres y 20-24 gramos/día para los hombres, lo que equivale a 250 ml y 500 ml de cerveza, respectivamente. En estas cantidades, la cerveza contribuye entre el 1 y el 24% a la ingesta recomendada de vitaminas y minerales. La cerveza tiene más de 2000 componentes, entre ellos compuestos polifenólicos, que presentan propiedades antioxidantes y antiagregantes plaquetarios, por lo que ejercen un efecto positivo en las patologías cardiovasculares. Todavía hay múltiples aspectos por investigar en este campo.

"En resumen se puede decir, que el consumo moderado de cerveza reduce la mortalidad por enfermedad cardiovascular y la mortalidad total en adultos, cuando se compara con personas que consumen grandes cantidades de alcohol y con personas abstemias. Esta disminución del riesgo oscila entre el 20 y el 60%, y va aumentando con la edad, en especial a partir de los 50 años. En las cantidades citadas, no se ha encontrado relación alguna con ningún tipo de cáncer", según recoge el estudio del grupo de la Dra. Marcos del Instituto de Nutrición.

El estudio, dirigido por el Dr. Antonio Villarino Marín, subdirector de la Escuela de

Enfermería de la Universidad Complutense de Madrid y miembro de la SEDCA, se ha realizado utilizando una disciplina científica relativamente nueva, el meta-análisis, que consiste en la utilización de los resultados de diversos estudios para contestar a una cuestión específica, generalmente de manera cuantitativa (Louis, Finenberg y Mosteller, 1985)

"La cerveza en nuestro país no se puede considerar como una fuente destacable de alcohol en la alimentación española", afirma el Dr. Villarino Marín de la SEDCA. Teniendo en cuenta que la media nacional de consumo de cerve-

za se sitúa entre los 148 ml. y los 188 ml. diarios per cápita, que equivalen a 5.9 g y 7.5 g de alcohol, y considerando que ingerir diariamente una cantidad de alcohol de hasta 35 g, es consumo moderado, se puede afirmar que la ingestión media de cerveza no proporciona más del 17% al 21% de estos 35 g. de alcohol.

Como conclusión general, ambos estudios sugieren la necesidad de promover la investigación en este área, ya que el desconocimiento todavía es muy grande y aclararía muchas de las incógnitas que existen en el momento actual.



REVISTA DE PRENSA

EL COMERCIO

"El consumo moderado de cerveza mejora la salud", dice Mercè Vidal

Mercè Vidal, portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud y profesora de dietética y nutrición de la Universidad de Barcelona, señaló ayer que el consumo moderado de cerveza mejora la salud cardiovascular y favorece el retraso de la menopausia

EL COMERCIO, 28 DE OCTUBRE DE 2000

ep europa press

"Valioso antioxidante presente en la cerveza"

Un antioxidante presente en la cerveza puede ser especialmente potente, de acuerdo con los resultados de una investigación llevada a cabo por investigadores de la Universidad de Oregón. Los antioxidantes se relacionan con una serie de propiedades protectoras contra la aterosclerosis, el cáncer, el envejecimiento, las inflamaciones, el parkinson y el alzheimer.

Los primeros resultados sugieren que el lúpulo, utilizado en la fermentación de la cerveza, contiene también sustancias muy beneficiosas.

EUROPA PRESS/REUTERS, 18 DE AGOSTO DE 2000

IDEAL

"El consumo moderado de cerveza atrasa la menopausia"

La Unión de Consumidores de España (UCE) considera "aconsejable" el consumo moderado de cerveza en individuos adultos y sanos que siguen una dieta equilibrada, ya que ésta bebida se relaciona con la salud cardiovascular y con el retraso en la aparición de la menopausia.

IDEAL DE ALMERÍA, 28 DE OCTUBRE DE 2000

AGENDA

Fue noticia

■ Más de 200 especialistas visitan el stand del CICS en el IV Congreso de la SENC

El Centro de Información Cerveza y Salud, presente en el IV Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, recibió más de 200 visitas de los especialistas en nutrición reunidos en este encuentro internacional celebrado del 5 al 7 de octubre.

El Palacio de Euskalduna de Bilbao acogió este Congreso, co-sponsorizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS-WHO), en el que el CICS participó con un stand informativo sobre los beneficios nutricionales de la cerveza.



El stand del CICS fue uno de los más visitados del Congreso. Se repartieron más de un centenar de estudios sobre la cerveza promovidos por el Centro Cerveza y Salud,

así como numerosos ejemplares de los boletines informativos "Cerveza y Salud, al día" y bases de las Becas Cerveza y Salud 2000.

Con vocación internacional

La trayectoria iniciada en Bilbao en el año 1991 con la celebración del I Workshop Internacional de Nutrición Comunitaria (OMS) y que continuó en 1992 en Barcelona, dio paso a las reuniones que con carácter bianual ha venido celebrando desde 1994 la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, pasando por Barcelona, Granada y Las Palmas.

El IV Congreso de la SENC- III Workshop Internacional de Nutrición Comunitaria ofreció un interesante foro de debate sobre aspectos de actualidad en epidemiología nutricional, nutrición comunitaria y estrategias de intervención en colectivos, en el que participaron como ponentes expertos estatales e internacionales de reconocido prestigio.

Algunos de ellos, Lluís Serra i Majem, de la Universidad de Las Palmas, Rosa Ortega, de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, José Mataix, Presidente de la SENC y Ascensión Marcos, del CSIC, son miembros del Comité Técnico y Asesor del Centro de Información Cerveza y Salud.

■ Seminarios para consumidores

Organizados en colaboración de la Unión de Consumidores de España (UCE) en Murcia (6 de octubre), Gijón (27 de octubre), Ourense (3 de noviembre), Valladolid (17 de noviembre) y Lérida (15 de diciembre).

Próximas actividades

■ **Jornadas Científicas.** Presentación en los Colegios de Médicos de los estudios "Estudio bibliográfico sobre la evaluación del consumo moderado de cerveza" realizado por el CSIC y "Biblioteca de publicaciones científicas internacionales sobre el consumo de cerveza y su posible relación con la salud de la población" elaborado por la SEDCA. Estas presentaciones se realizarán en Granada (23 noviembre), Salamanca (29 noviembre), Pamplona (30 de noviembre), Badajoz (14 de diciembre) y Tarragona (19 diciembre).

■ **Congresos Científicos.** Participación en el III Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA). Palma de Mallorca, del 15 al 17 de febrero de 2001.

WEB

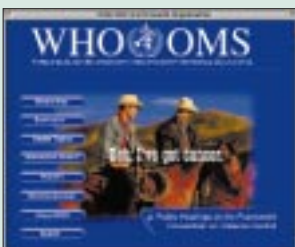
www.laisla.com/uned

La guía de alimentación y salud de la UNED ofrece información práctica sobre diversos temas relacionados con la alimentación, la nutrición y la dietética. Una página de interés para todo el que desee mejorar su alimentación sin que sea necesario ser un profesional de la salud o tener conocimientos académicos previos.



www.who.org

Esta es la página web de la Organización Mundial de la Salud. En ella encontramos además de artículos, noticias, información de interés, etc., varios enlaces de Centros de Nutrición Colaboradores de la OMS repartidos por todo el mundo.



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**

Si lo desea también puede hacerlo a través del teléfono **91 383 30 32**, fax **91 766 59 95**, nuestra página web www.cervezaysalud.org o a la siguiente dirección de correo electrónico:

e-mail: info@cervezaysalud.org

Sí, deseo recibir información del
Centro de Información Cerveza y Salud

Nombre
Apellidos
Especialidad
Centro
Cargo
Teléfono Fax
Dirección
Ciudad C.Postal