

Un nuevo recetario incluye las bebidas fermentadas, particularmente la cerveza y el vino, como complemento de una alimentación saludable

Prevenir el envejecimiento mientras comemos

"Más años para nuestra vida, más vida para nuestros años". Con esta premisa, el cocinero Martín Berasategui inicia el prólogo de un nuevo libro de recetas tradicionales que pretende que, a través de la alimentación, podamos nutrir el cuerpo para mantener la salud. Bajo el título **"Comida anti-envejecimiento"**, el Prof. Dr. Jesús Ángel Fernández – Tresguerres, Catedrático de Fisiología de la Universidad Complutense de Madrid, y Carmen Centeno Díaz, profesora de la escuela Club Cocina de Madrid, han publicado un libro en el que se recoge una completa **selección de más de un centenar de recetas con las que mejorar nuestra alimentación** y prevenir el envejecimiento. Además, el recetario **destaca el papel de la cerveza y el vino, como bebidas fermentadas, en una dieta sana, porque consumidas de forma moderada serían beneficiosas para la salud.**

Para sus autores, el envejecimiento se puede definir como *"un conjunto de procesos o cambios en las células y tejidos, que van disminuyendo progresivamente la capacidad de funcionar con normalidad"*. La velocidad de envejecimiento es distinta en cada persona pero, según el Prof. Tresguerres, *"la alimentación es un factor importante en la aceleración o desaceleración del proceso, por lo que debemos incorporar pautas saludables*



Prof. Dr. Jesús Ángel Fernández – Tresguerres

a nuestra dieta diaria para ayudar a prevenir algunas de sus manifestaciones".

De este modo, la publicación de este libro nació con la intención de transmitir las ideas básicas de una buena alimentación para elaborar recetas apetitosas y sanas que nos permitan seguir disfrutando de cada comida, incorporando conocimientos tradicionales y recientes para preparar combinaciones saludables.

Así, analizando ingredientes, alimentos, calorías y combinaciones, junto a la recopilación de más de un centenar de platos tradicionales, se reserva un espacio a **consejos y pautas nutricionales con el objetivo de mejorar globalmente nuestra dieta**. En ellos se destaca el papel de las bebidas fermentadas, como el vino y la cerveza, que forman parte de la Dieta Mediterránea. Tal y como menciona el Prof. Tresguerres *"las bebidas fermentadas, al ser elaboradas con*

El consumo moderado de bebidas fermentadas, 1 ó 2 vasos al día para las mujeres y 2 ó 3 para los hombres, en el caso de la cerveza, podría beneficiar nuestra salud

productos naturales, contienen elementos que benefician nuestra salud cuando se consumen de forma moderada". En el caso particular de la cerveza, se indica que además de tener menor contenido alcohólico, **su ingesta moderada beneficiaría a la salud humana por aportar al organismo vitaminas del grupo B, antioxidantes naturales o fibra soluble**. También se destacan sus efectos positivos en la salud ósea por su contenido en silicio.

Dado que en España el consumo moderado de bebidas fermentadas se hace tradicionalmente acompañado de alimentos, el libro se aventura a reflejar las claves y los secretos del maridaje de cada plato o tapa con la cerveza y/o el vino. En este sentido, el Prof. Tresguerres afirma que *"las cervezas ganan en cuerpo y sabor a medida que acompañan a los platos más intensos, desde las rubias más ligeras, hasta las de alta fermentación o tostadas"*.

Tras estas pautas nutricionales más genéricas, se pasa a una descripción detallada de cada plato. Se trata, por tanto, de más de 150 recetas tradicionales acompañadas de su índice de anti-envejecimiento, el desglose de ingredientes, modo y tiempo de preparación y su nivel de dificultad... para disfrutar mucho y envejecer poco.

Expertos españoles protagonizan el VI European Beer & Health Symposium

Especialistas europeos en medicina, nutrición y alimentación se han reunido recientemente en Bruselas para presentar las últimas investigaciones sobre los posibles beneficios del consumo moderado de cerveza para la salud humana. La Biblioteca Solvay de la ciudad belga acogió el **VI Beer & Health Symposium**, en el que participaron once profesionales internacionales, tres de ellos españoles.

Durante el simposio, organizado por **Brewers of Europe**, los ponentes se hicieron eco de las evidencias científicas que avalan el posible efecto positivo del consumo moderado de bebidas fermentadas en relación con la **salud cardiovascular, la salud ósea, la salud neuronal, la obesidad, la recuperación del metabolismo del deportista o los efectos de la cerveza sin alcohol sobre la calidad de la leche materna.**

El **Dr. Ramón Estruch**, Consultor del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico de Barcelona, ofreció la conferencia de apertura en la que analizó el papel de las bebidas fermentadas, particularmente la cerveza y el vino, en el contexto de una dieta saludable como es la **Dieta Mediterránea**. En este sentido, el Dr. Estruch señaló que *“el aceite de oliva, el trigo y las bebidas fermentadas desempeñan un papel importante en esta dieta, junto con la fruta y las verduras,*

el grano, las nueces, los productos lácteos y el pescado”. Como conclusión, el Dr. Estruch advirtió de que el olvido de la Dieta Mediterránea, recientemente declarada Patrimonio Intangible de la Humanidad por la UNESCO, *“podría traer consecuencias desastrosas para nuestra salud, nuestra agricultura y nuestros paisajes”*.

La cerveza sin alcohol y la leche materna

Por otro lado, la **Dra. M^a Teresa Hernández Aguilar**, Pediatra de la Agencia de Salud Valenciana, fue la encargada de exponer las principales conclusiones que se extraen del estudio *“Efecto de la cerveza sin alcohol sobre la leche materna”*. Así, la Dra. Hernández explicó que se determinó la capacidad antioxidante de la leche materna en tres momentos diferentes de la lactancia, en función de su estado madurativo: al inicio (leche calostrada), transcurridos 15 días (leche transicional) y pasados 30 días (leche madura); y añadió que se observó

“una disminución de la actividad antioxidante a medida que la leche humana va madurando; sin embargo, en el caso de las madres que habían suplementado su dieta con cerveza sin alcohol, ese descenso era menor y más lentamente progresivo”.

El estudio, realizado por el Departamento de Pediatría, Ginecología y Obstetricia de la Universidad de Valencia y por el equipo de investigación del Hospital Doctor Peset de la misma ciudad, concluye que las madres que siguieron **una dieta suplementada con cerveza sin alcohol pueden presentar un menor daño en la oxidación celular**, así como un aumento antioxidante, tanto en los niveles de sangre como en los de orina.

La cerveza tras el ejercicio

Por su parte, otro de los representantes españoles en el Simposio, el **Prof. Manuel Castillo Garzón**, de la Universidad de Granada, centró su intervención en el análisis del consumo moderado de cerveza en la dieta de los deportistas. El profesor expuso las principales conclusiones extraídas de su investigación *“Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo del deportista”*.

Este estudio concluye que consumir **esta bebida fermentada**, de forma moderada (hasta 660 mL) tras hacer ejercicio, **es efi-**

La cerveza sin alcohol puede mejorar la capacidad antioxidante de la leche materna



La Biblioteca Solvay acogió el VI Beer & Health Symposium

caz para revertir los cambios endocrino-metabólicos que determina tanto el ejercicio como la sudoración intensa. Es más, en personas jóvenes y sanas, y bajo esas condiciones de moderada deshidratación, el alcohol presente en esa cantidad de cerveza no tiene algunos efectos que podrían ser esperables en otras condiciones tales como aumento de la diuresis o alteración de la capacidad psicocinética. Por tanto, aseguró el Dr. Castillo, *“en esa cantidad y para personas habituadas a su consumo, la ingesta de cerveza tras hacer ejercicio puede considerarse segura”*.

Además, el Prof. Castillo concluyó que *“el consumo moderado de cerveza, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, permitiría recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua”*.

Obesidad, salud ósea y salud cardiovascular y su relación con la cerveza

Asimismo, otros investigadores de distintos países europeos tomaron parte en el simposio. El consumo moderado de cerveza y su relación con el peso corporal fue el tema expuesto por el **Dr. Arne Vernon Astrup**, Director del departamento de Nutrición Humana de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Copenhague.

El Dr. Vernon concluyó que no hay evidencias científicas que apoyen la relación

El Dr. Arne Vernon desterró el mito de la barriga cervecera

del consumo moderado de cerveza y el aumento del peso corporal, y añadió que *“los factores que influirían en la denominada barriga cervecera serían la edad, el tabaquismo, la falta de actividad física o el estrés mental, entre otros”*.

Por otro lado, el **Dr. Henk Hendriks**, Director de proyecto senior sobre Fisiología Humana en el TNO de Zeist, centró su exposición en la salud cardiovascular. Además de explicar que el consumo moderado de cerveza se ha asociado a una menor incidencia de enfermedad cardiovascular, puntualizó que *“esta asociación beneficiosa no sólo se observa en el ataque cardiaco, la enfermedad cardiovascular más común, sino también en otras como la enfermedad arterial periférica o la demencia”*.

El **Dr. Vincenzo Solfrizzi**, Investigador del Departamento de Geriátrica de la Universidad de Bari, en relación a la influencia del consumo moderado de cerveza y otras bebidas alcohólicas sobre la salud cognitiva, síndromes demenciales o degenerativos, concluyó que *“un consumo escaso o moderado, no sería dañino para la cognición y la demencia”*. No obstante, el ponente añadió que, por el momento, *“tampoco sería posible definir un nivel beneficioso específico”*.



El Dr. Manuel Castillo Garzón

Completaron la lista de ponentes de esta sexta edición del **European Beer & Health Symposium**: el **Dr. George Phillinskirk** (Director de la Academia de la Cerveza) con una intervención centrada en la milenaria historia de la cerveza; la **Dra. Licia Laco-viello** (Doctora en la Universidad de Leiden, Países Bajos) que explicó el papel de dicha bebida en la sinfonía alcohol y salud; el **Dr. Jonathan J. Powell** (Director de estudios en MRC del Human Nutrition Reserch) que presentó los resultados de su investigación en torno al silicio contenido en la cerveza y su relación con la salud ósea y la **Dra. Nahoum-Grappe** (Antropóloga e Investigadora en la Escuela de Altos Estudios en Ciencias Sociales de Francia) que analizó la influencia de las ciencias sociales en el consumo de alcohol.

(Más información en www.beerandhealth.eu)

REVISTA DE PRENSA

DIARIO MEDICO

La cerveza sin alcohol mejora los beneficios de la lactancia

[...]El estudio ha revelado que enriquecer la dieta materna con cerveza sin alcohol incrementa hasta un 30 por ciento la capacidad antioxidante de la leche materna. La investigación también confirma que esa capacidad antioxidante se traslada al lactante. [...]

[...]Se apreció que la leche de madres con dieta enriquecida modificaba el estado antioxidante del bebé, ya que los niveles de las moléculas que marcan el estrés oxidativo en orina eran menores en sus niños. Este aspecto es especialmente relevante porque el aporte extra de sustancias antioxidantes es de gran ayuda para el bebé en los primeros momentos después del parto. [...]



La cerveza: un valor en alza

[...]Con o sin alcohol, el consumo moderado de esta bebida fermentada ha aumentado en toda Europa, consolidándose como alternativa saludable en una sociedad cada vez más concienciada con sus múltiples beneficios. De este modo, los últimos estudios presentados desvelan nuevos efectos positivos asociados a su ingesta. [...]

[...]Una serie de ventajas, algunas nuevas y otras ya conocidas desde la tradición popular, que afectan a ámbitos tan diversos de la salud como el cardiovascular, el óseo, el neuronal, la obesidad, la recuperación del metabolismo del deportista o la calidad de la leche materna. [...]

es- LA VANGUARDIA

El sabor de la cerveza

[...]La cerveza es una de las bebidas más consumidas a lo largo de las distintas temporadas del año y en todo el mundo. Contiene alcohol, sí, pero también posee propiedades saludables puesto que aporta potasio, vitaminas del grupo B, como la B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B9 o ácido fólico y B12 o cobalamina. Contiene además polifenoles, que actúan como antioxidantes, y fibra soluble, que facilita el tránsito intestinal.

Aunque siempre se había pensado que engorda, se ha demostrado que 100 centilitros aportan sólo 45 kilocalorías. Los responsables del aumento de peso son las grasas de los alimentos que suelen acompañarla. [...]

En el marco de una campaña de concienciación social promovida por Cerveceros de España

Los padres tienen la palabra

“No preocuparse, ocuparse”. Esta es la premisa fundamental de la guía “Los padres tienen la palabra”, que pretende que los padres se impliquen en la toma de decisiones responsables de los menores con respecto al consumo de alcohol. Esta nueva publicación, que se enmarca dentro de una **campaña de concienciación social promovida por Cerveceros de España**, ha sido elaborada por la **Prof. Petra M^a Pérez**, Catedrática de Teoría de la Educación de la Universidad de Valencia, que destaca la importancia de la implicación de los padres en este asunto. Así, para la Dra. Pérez, **“los padres no pueden desentenderse de la educación de sus hijos en relación a un tema tan importante como es el consumo de alcohol. Información, educación y diálogo son fundamentales”**.

En una etapa más conflictiva, como es la preadolescencia, los padres y madres desarrollan un papel fundamental en la educación de los hijos con respecto al consumo de alcohol. A través de esta guía, se pretende proporcionarles algunas pautas eficaces y reales que les faciliten la educación y el diálogo con sus hijos. Para la Dra. Pérez es importante que **“los padres informen a sus hijos desde temprana edad (6 años) sobre la toma de buenas decisiones y la primera de todas es inculcarles que no deben consumir ninguna bebida con contenido alcohólico hasta llegar a la mayoría de edad”**, ya que ello podría conllevarles un deterioro de su salud y un mal desarrollo físico e intelectual.

En los últimos tiempos, se han llevado a cabo estudios entre la población adolescente y sus padres, que concluyen que los menores de edad no sólo **se inician antes en el consumo de alcohol** (la edad media se sitúa en torno a los 14 años), sino que el **patrón de consumo es intenso, especialmente en bebidas de alta graduación**. Además, de estos estudios, elaborados por instituciones como la Universidad de Valencia o a través del Plan Nacional sobre Drogas, se extrae la conclusión de que más de la mitad de los adolescentes no habla con sus padres sobre el tema del alcohol y que éstos tienen una baja conciencia de responsabilidad en lo referente al consumo en la calle.

Desde **Cerveceros de España**, sector comprometido con la sociedad en fomentar las pautas de consumo moderado y responsable y de evitar, en la medida de lo posible, el acceso al alcohol por parte de los menores, se ha impulsado esta campaña de concienciación para conseguir que éstos no consuman ninguna cantidad de alcohol y que, a partir los 18 años, si quieren beber, lo hagan siguiendo esa pauta característica de nuestro país: la moderación, responsabilidad y acompañado de alimentos. Así, **la guía “los padres tienen la**

palabra” se está distribuyendo en los propios centros de enseñanza y con la colaboración de algunas de las asociaciones de padres de alumnos más importantes: la Confederación Nacional Católica de Padres de Familia y Padres de Alumnos (**CONCAPA**) y la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (**CEAPA**).



CATÁLOGO DE ACCIONES

1. **Establecer límites y normas** de comportamientos: pocas, claras y que se cumplan.
2. **Servir de modelos** en la toma de decisiones responsables.
3. **Mostrar cercanía**, compartir experiencias y establecer vías de comunicación.
4. **Enseñarles a superar la frustración** y a saber retrasar la gratificación, no dándoles lo que pidan, sino haciendo que ellos mismos sean capaces de privarse momentáneamente de algo que les gusta para conseguir disfrutar mejor más tarde.
5. **Fomentar que tomen decisiones** y no darles todo hecho.
6. **Hablarles claramente** y a su nivel del hecho social del “consumo de alcohol”.
7. **Generar una buena autoestima** que les permita creer en ellos mismos, aceptándolos, valorándolos y generando en ellos expectativas de logro.
8. **Potenciar** en ellos la **capacidad de autocontrol**.
9. Hacerles **responsables del buen uso de su libertad**.
10. **Consensuar la toma de decisiones** y tratar de resolver los conflictos democráticamente.

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