

AGENDA

Fue noticia

- **El CICS participó en la II Feria Internacional de Alimentación Mediterránea (INTERALIMED).** La Feria de Valencia acogió del 12 al 16 de mayo este certamen en el que el CICS estuvo presente con un stand informativo, visitado por un gran número de profesionales y con una conferencia sobre "Cerveza y Salud" que corrió a cargo del Dr. José Vicente Carbonell, del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del CSIC.
- **Un gran número de profesionales de la Nutrición visitaron el stand del CICS en SEEN.** Del 16 al 18 de mayo, el Palacio de Congresos y Exposiciones de Santiago de Compostela acogió el XLIII Congreso Nacional de Endocrinología y Nutrición. El CICS participó con un stand y la presentación de un póster informativo que corrió a cargo de la Dra. Marcela González-Gross, del Instituto de Nutrición y Bromatología del CSIC.
- **Charla informativa en la Facultad de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Murcia.** El pasado 8 de mayo se celebró una charla informativa sobre "Cerveza y Salud" dirigida a los alumnos de la Facultad de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Murcia, con una afluencia de más de 100 alumnos. La conferencia corrió a cargo del profesor Jesús Román, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).
- **Más de 500 amas de casa asistieron a las charlas informativas "Cerveza y Salud"** celebradas en Madrid (19 de abril), León (24 de mayo) y Valencia (6 de junio).
- **El CICS y la Unión de Consumidores de España (UCE) realizaron encuentros sobre "Cerveza y Salud"** con los medios de comunicación regionales de Salamanca (31 de mayo) y Toledo (19 de junio).

Próximas actividades

- **Congresos y Foros de Nutrición y Alimentación.**
 - Participación en la XVII Semana del Corazón con un stand del CICS y con una mesa redonda sobre los efectos cardiosaludables de la cerveza. Madrid del 16 al 21 de octubre.
 - V Congreso Internacional "Alimentación, Nutrición y Dietética" de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) que se celebrará en Madrid del 14 al 16 de noviembre en la Facultad de Medicina de Madrid. El CICS participará en una mesa redonda en la que debatirán diversos especialistas sobre la cerveza en el contexto de una alimentación saludable.
 - Durante los meses de octubre y noviembre se celebrarán en el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona Tertulias sobre Alimentación. Mercé Vidal, portavoz del CICS y profesora de Nutrición en la Universidad de Barcelona, será la encargada de ofrecer una charla sobre "Cerveza y Salud" a los asistentes a estos encuentros.
- **Estudios científicos.** Presentación a la comunidad científica del Estudio 8, "Actividad antioxidante de la cerveza", elaborado por la Universidad de Burgos.
- **Asociaciones de consumidores**
 - El CICS continuará los encuentros informativos sobre "Cerveza y Salud" en Mérida y Sevilla con la Unión de Consumidores de España.
 - Las próximas charlas destinadas a amas de casa se celebrarán en Zaragoza y Barcelona.
- **Charlas en Universidades.** Durante los meses de octubre y noviembre se continuará con las charlas sobre "Cerveza y Salud" en distintas universidades españolas.

WEB

<http://www.cervezaysalud.org/nuevo/index.htm>

El CICS ha renovado su página web con nuevo diseño y contenidos. A partir de ahora, conocer los nuevos estudios científicos y las actividades que el Centro de Información Cerveza y Salud realiza será mucho más fácil y cómodo. Además, permite conocer cuáles son las últimas noticias que se publican desde el Centro y bajar algunos estudios en formato PDF.



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

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

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

EDITORIAL

El CICS presentó durante el primer trimestre del año el estudio "Cerveza sin alcohol: sus propiedades" a más de 700 profesionales de la salud.

Este estudio fue realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación con su presidente Dr. Jesús Román Martínez al frente de la investigación. El trabajo fue presentado en los Colegios Oficiales de Médicos de Asturias, Madrid, -en el marco de DIETECOM-, Murcia y Málaga. Las presentaciones, que corrieron a cargo del principal autor y del Prof. Dr. Antonio Villarino, de la Universidad Complutense, fueron valoradas muy positivamente por los asistentes, algo que complace y motiva al CICS para continuar con su labor de divulgación de estudios científicos.

El Centro de Información Cerveza y Salud planifica ahora las próximas jornadas científicas para presentar el estudio: "La actividad antioxidante de la cerveza", elaborado por la Universidad de Burgos.

La investigación dirigida por la Dra. María Luisa González demuestra la capacidad antioxidante de la cerveza. Sus conclusiones no se darán a conocer hasta después del verano. Además de las jornadas científicas que el CICS prevé realizar en seis Colegios de Médicos de distintas ciudades españolas, este estudio será presentado en el II Seminario Internacional Beer & Health que tendrá lugar el próximo 18 de octubre en Bruselas.

Cinco estudios científicos verán la luz en el 2002

El Comité Técnico Asesor del CICS se reúne en Guadalajara

El pasado 27 de junio tuvo lugar en Guadalajara la segunda reunión del año 2001 del Comité Técnico Asesor del Centro de Información Cerveza y Salud, en la que se realizó un balance de las acciones realizadas por el Centro durante el primer semestre del año.

Durante la reunión se hizo una revisión de la marcha de los cinco estudios científicos que verán la luz el próximo año. El CSIC trabaja actualmente en la "Evaluación del consumo moderado de cerveza: Estudio nutricional e inmunológico en humanos y animales de experimentación", con la Dra. Ascensión Marcos al frente del proyecto. Por su parte, el Instituto de Investigaciones Biomédicas de León estudia "El papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas inducidas por estrés oxidativo", y el Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria del Parc Científic de Barcelona, la "Relación entre el consumo moderado de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y estilos de vida en la población adulta española".

Otros estudios en marcha son "Fibra dietética en cerveza: contenido composición y evaluación" y "Efecto del consumo moderado de cerveza sobre el desarrollo

de arteriosclerosis en un modelo animal", del Instituto del Frío del CSIC y del Instituto Reçerca del Hospital de Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, respectivamente.

Además de estos estudios científicos, el CICS ha realizado a lo largo del primer semestre del año múltiples actividades como la presencia en distintos foros de Nutrición organizado por diferentes Asociaciones Médicas como: la Sociedad Española de Nutrición Básica (SENBA), DIETECOM, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Asociación de Licenciados de Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA). Y en foros de Alimentación como: Euroalimentación, el XV Salón Internacional de Gourmets o Interlamed.

Con respecto a la comunidad educativa, el CICS ha puesto en marcha, un año más, la concesión de dos becas "Cerveza y salud". Además, el Centro de Información Cerveza y Salud continúa impartiendo charlas en Asociaciones de Consumidores y Universidades.



La cerveza en la prevención de la osteoporosis

Distintos estudios apuntan posibles beneficios del consumo moderado de cerveza en la mujer

Las mujeres postmenopáusicas que consumen diariamente alcohol de forma moderada tienen menos posibilidades de sufrir pérdidas de masa ósea que las abstemias, según un reciente estudio realizado por la Universidad de Kuopio-Finlandia. La investigación estudió la pérdida de masa ósea en la columna vertebral y en el fémur de casi 1.100 mujeres postmenopáusicas que participaban a la vez en otro test multitudinario de Factores de Riesgo y Prevención de la Osteoporosis. Después de 6 años de seguimiento, en los que se estudió la densidad mineral de los huesos de las participantes, los investigadores comprobaron que la pérdida de masa

ósea era tres veces mayor para las abstemias que para las que consumían de una a siete bebidas semanales. Las mujeres que bebían más (hasta 15 bebidas por semana) tenían la mitad de pérdida de masa ósea que las no bebedoras.

Las mujeres abstemias pierden más masa ósea que las que beben con moderación

A las conclusiones arrojadas por este estudio hay que unir la investigación realizada por la Universidad de Harvard hace cinco años en la que se recogía que las mujeres que beben vino o cerveza de forma moderada tienen menor mortalidad que aquellas que nunca prueban el alcohol. Ahora bien, como destaca el estudio, beber más de 30 gramos de alcohol diarios dispara el riesgo de morir de cáncer de mama o cirrosis. Científicos de la Universidad de Harvard llevan años siguiendo a un extenso grupo de enfermeras formado por 87.000 mujeres de edades comprendidas entre los 34 y los 54 años y están siendo estudiadas desde hace más de quince años. El estudio es sin duda, en lo que a salud femenina se refiere, el más extenso de

los que se han llevado a cabo hasta la fecha. Una de las causas de disminución del número de muertes en mujeres es una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares en las mujeres que beben algo de alcohol todos los días. Este hábito es particularmente beneficioso en aquellas que tienen factores de riesgo coronario.

Cerveza sin alcohol en la lactancia

La sabiduría popular ha sostenido tradicionalmente que el consumo moderado de cerveza puede tener efectos beneficiosos sobre la calidad y la cantidad de la leche materna. Sin embargo, estudios realizados en la última década han echado por tierra tales afirmaciones desaconsejando el consumo de esta bebida por su contenido alcohólico. Una reciente investigación ha vuelto a levantar la disensión. Según expertos de la Universidad de Munich, hay claras indicaciones de que la cerveza estimula la producción de prolactina causante de la producción de leche materna. El principio activo responsable del efecto de la cerveza sobre la prolactina no es sólo el contenido de alcohol sino un polisacárido presente en la cebada, lo que explica que el efecto sobre la prolactina puede ser inducido por la cerveza sin alcohol.



REVISTA DE PRENSA

DIARIO MEDICO

"La cerveza sin alcohol se puede incluir en las dietas hiposódicas"

El consumo moderado de cerveza sin alcohol puede formar parte de la dieta de las personas que padecen hipertensión arterial, puesto que un botellín al día aporta 10 miligramos de calcio, potasio y muy poco sodio, según un estudio realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) titulado "Cerveza sin alcohol: sus propiedades", que ha sido presentado en las V Jornadas de Nutrición Práctica. Esta bebida presenta un alto contenido en agua, cerca del 95 por ciento, y cantidades variables de compuestos fenólicos con efectos antioxidantes que contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

DIARIO MEDICO, 6 de abril de 2001

Salud

"Las ventajas de la cerveza sin"

Con tres veces menos calorías que un refresco o una fruta (14 Kcal/100 ml), nada de grasa y un 95 por ciento de agua, la cerveza sin alcohol es una bebida hidratante y sana, recomendable en regímenes de adelgazamiento. Según un estudio de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), el consumo moderado de este producto es compatible con la dieta de las personas que padecen hipertensión arterial. Y es que un botellín al día aporta 10 mg de calcio, potasio y muy poco sodio, explica el doctor Antonio Villarino, profesor de la Universidad Complutense y uno de los autores del estudio. Además, cubre un 10 por ciento de las necesidades diarias de ácido fólico y ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

ABC SALUD, 23 de abril de 2001

Diario de Avisos

"La cerveza es buena para la salud"

El consumo moderado de cerveza puede reducir el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares hasta un 60%, según un trabajo presentado en el congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, que se celebra en Santiago, donde se han analizado más de 250 investigaciones internacionales. De acuerdo con estos trabajos, el consumo moderado de cerveza disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular en mayor medida que vinos o licores. Un botellín al día aporta 10 miligramos de calcio, potasio y muy poco sodio.

DIARIO DE AVISOS, 21 de mayo de 2001

En marcha la II Convocatoria de las Becas Cerveza y Salud

Las adjudicatarias de la I Convocatoria de las becas Cerveza y Salud han presentado informes preliminares sobre el desarrollo de sus investigaciones

Los aspirantes a las Becas Cerveza y Salud 2001 cuentan todavía con tiempo suficiente para presentar sus solicitudes, ya que el plazo está abierto hasta el 15 de noviembre. A estas becas podrán aspirar estudiantes de último año de cualquier carrera de Ciencias experimentales, licenciados o estudiantes de un curso de postgrado (doctorado o master), siempre que se trate de centros de estudios en España, menores de treinta años.

Las bases y los impresos de solicitud pueden consultarse en la página web del Centro de Información Cerveza y Salud (www.cervezaysalud.org).

Los aspirantes a las becas podrán presentar sus solicitudes hasta el 15 de noviembre

Por otro lado, el pasado 15 de junio se presentaron al Comité Evaluador de las becas los informes de desarrollo de los proyectos de investigación de las Becas 2000, concedidas el año pasado a Raquel González, de la Universidad de Granada, para realizar un estudio sobre "Los efectos benefi-

ciosos de la cerveza en la enfermedad inflamatoria intestinal", y a Mercedes Vicente Marcos, del Área de Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares, que estudia los efectos protectores que un consumo moderado de cerveza podría aportar a la enfermedad de Alzheimer.

El Comité Evaluador de las becas, formado por profesionales de prestigio, miembros del Comité Técnico Asesor del CICS, es el encargado de revisar periódicamente el desarrollo de los trabajos.



Potencial influencia de los polifenoles en el coeficiente intelectual

Un estudio realizado en el Instituto Nacional de estudios de la Longevidad, en Tokio (Japón) ha descubierto que el coeficiente de las personas que beben con moderación es superior al de los abstemios. Un equipo de investigadores sometió a pruebas de inteligencia a 200 personas con edades entre los 40 y los 79 años y descubrieron que la media del coeficiente intelectual de los hombres que bebían de forma moderada- menos de 540 mililitros de sake o vino cada día- era 3,3 puntos más alto que el de los abstemios. Las bebedoras también superaban por 2,5 puntos a las mujeres que no probaban alcohol. Los voluntarios probaron distintas bebidas, desde cerveza y vino hasta sake y whisky. No obstante, los investigadores se han apresurado a señalar que los resultados de su estudio no demuestran que beber potencie la inteligencia *per sé* ya que también pueden influir otros factores como el estilo de vida, los hábitos de alimentación, etc.

El especialista Shimokata mantiene que algunos compuestos del alcohol, como los polifenoles podrían ser factores clave para el cerebro. Se sabe que este compuesto tiene propiedades antioxidantes, beneficiosas para dilatar las arterias coronarias en personas de edad avanzada.

El consumo moderado de alcohol tiene propiedades antiinflamatorias

Un estudio reciente señala que el beneficio más significativo del alcohol sobre las enfermedades coronarias se basa en su poder antiinflamatorio.

El estudio, publicado en la prestigiosa revista científica The Lancet y elaborado por un equipo de científicos de la Universidad de Ulm, Alemania, determina que el alcohol es capaz de reducir los niveles de proteína C reactiva, un marcador de la fase aguda de inflamación -la aterosclerosis es fundamentalmente un proceso inflamatorio- que en varios ensayos se ha mostrado como un indicador de la vulnerabilidad de las lesiones arteriales mucho más fiable incluso que los niveles de colesterol.

Según los resultados de la investigación, las personas abstemias y las personas que toman más de 80 gramos de alcohol tienen mayores niveles de proteína C reactiva, mientras que los que beben con moderación tienen mejor perfil en cuanto a este marcador.

No obstante, los investigadores insisten en que estas conclusiones no deben transformarse en una recomendación indirecta para no estimular el consumo de alcohol entre los no bebedores.

