

EDITORIAL

Ha concluido un año emblemático para el Centro de Información Cerveza y Salud. En su quinto año de actividad se consolidó su labor de fomento y divulgación de las propiedades de un consumo moderado de cerveza a través de la presentación a los profesionales de la salud de dos nuevos estudios elaborados por distintos grupos de investigación del C.S.I.C. sobre fibra e inmunoprotección.

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 especialmente el I Simposio Internacional sobre la Cerveza que contó con la participación de destacados ponentes nacionales e internacionales que llenaron la Real Academia de Medicina de Madrid de novedades muy interesantes desde el punto de vista científico pero también desde el punto de vista lúdico y cultural.

En 2003, continuaremos desarrollando nuestra labor habitual y pondremos en marcha otras nuevas iniciativas de las que le daremos cumplida cuenta desde estas páginas. Así, el Centro presentará dos nuevas investigaciones: "Relación entre el consumo moderado de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el IMC y estilos de vida en la población adulta española", dirigido por el Prof. Dr. Serra Majem así como el estudio titulado "Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas" del Dr. Pedrera de la Universidad de Extremadura.

Gracias por dedicar unos minutos a la lectura de este nuevo número de "Cerveza y salud, al día". Feliz 2003.

Según un estudio realizado por el Departamento de Inmunonutrición del CSIC

El consumo moderado de cerveza puede mejorar la respuesta del sistema inmune y no altera la masa corporal

El estudio realizado por el Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del CSIC y dirigido por la Dra. Ascensión Marcos pone de manifiesto que tanto en mujeres como en hombres adultos y sanos, el consumo moderado de cerveza produce un efecto beneficioso, al observarse una mejora en el sistema inmunológico, especialmente en las mujeres. Por otro lado, se observó que no se producen cambios en el peso, ni en hombres ni en mujeres, como consecuencia del consumo moderado de cerveza durante el periodo de experimentación.

Si bien es sabido que el consumo excesivo de alcohol deprime el sistema inmune, del estudio se desprende que la cerveza, consumida de forma moderada por adultos sanos, puede mejorar la respuesta inmune contra patógenos externos, es decir, los agentes responsables de desarrollar enfermedades infecciosas. Además, se observó un aumento de los leucocitos y linfocitos, así como una tendencia generalizada al

incremento de los valores de las subpoblaciones de los linfocitos T.

Con respecto a los niveles de masa corporal, durante el mes en el que se consumió de forma moderada la cerveza, no se registró ningún aumento ni de peso ni de masa corporal, ni en hombres ni en mujeres. Además, el consumo moderado de cerveza durante un mes no modificó los hábitos alimentarios de las personas que se sometieron al estudio.

El estudio ha valorado el efecto de un consumo moderado de cerveza (equivalente a 330 ml/día de cerveza en mujeres y 660 ml/día de cerveza en hombres) sobre algunos parámetros del sistema inmunológico. La investigación se ha realizado en 57 voluntarios sanos (hombres y mujeres) que durante un mes estuvieron sin consumir ninguna bebida alcohólica (lo que científicamente se denomina periodo de "wash-out") y durante el siguiente mes consumieron de forma moderada cerveza, el equivalente a lo que se define como consumo moderado de alcohol (10 g. para mujeres y 20 g. para hombres).



La cerveza consumida de forma moderada puede mejorar la respuesta inmune contra patógenos externos

Según se desprende del trabajo de investigación realizado por la Universidad de Alcalá de Henares con el apoyo de la Beca de Investigación Cerveza y Salud

Un consumo moderado de cerveza aporta el 50% de la ingesta diaria necesaria de silicio

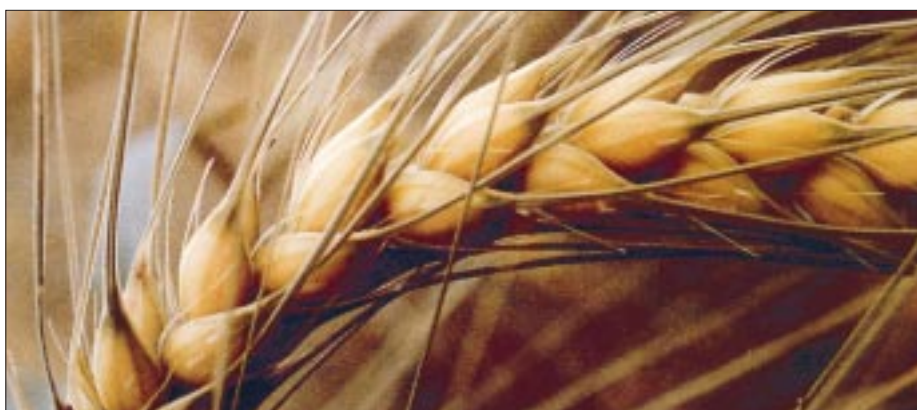
La cerveza es una de las principales fuentes de aporte de silicio a nuestra dieta junto con el café, el agua, los plátanos, las judías verdes, y las espinacas entre otros alimentos. Esta bebida contiene aproximadamente 36 mg/l de silicio biodisponible, lo que implicaría que un consumo moderado de cerveza (dos cañas al día, correspondientes a 400 ml al día) aportaría aproximadamente el 50% de la ingesta diaria recomendable de silicio. No obstante los requerimientos diarios de este elemento no están actualmente totalmente establecidos.

Diferentes investigaciones han demostrado la esencialidad de este elemento, que participa en la adecuada calcificación ósea y en formación de huesos, cartílagos y tejido conectivo. Además, otras investigaciones manifiestan que un aporte de silicio a nuestra dieta podría prevenir los efectos tóxicos del aluminio, de entre los que no se puede descartar la enfermedad de Alzheimer.

El trabajo de investigación titulado "Valoración de la cerveza como un factor protector

Un consumo moderado de cerveza aportaría aproximadamente el 50% de la ingesta diaria recomendable de silicio

frente a la enfermedad de Alzheimer" ha sido desarrollado en el Departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Universidad de Alcalá y cuya realización ha sido llevada a cabo por Mercedes Vicente, tutelada por el Dr. Salvador Granero, y con el apoyo de una beca de investigación concedida por el Centro de Información Cerveza y Salud.



Los cereales constituyen la principal fuente de silicio de la dieta

El consumo moderado de cerveza reduce los niveles de proteína C-reactiva y de fibrinógeno

Según un estudio del TNO Nutrition and Food Research de Holanda publicado recientemente en European Journal of Clinical Nutrition

El consumo moderado de cerveza se asocia con una reducción del riesgo de las enfermedades coronarias y una posible protección frente al infarto de miocardio e ictus. Así lo ha puesto de manifiesto un estudio realizado por el TNO Nutrition and Food Research (Centro de Nutrición e Investigación de los Alimentos) de Holanda, recientemente publicado en el "European Journal of Clinical Nutrition".

El estudio ha evidenciado que el consumo moderado de cerveza durante 3 semanas redujo los niveles de proteína C-reactiva en el plasma un 35% y un 12,4% los niveles de fibrinógeno. La proteína C-reactiva es un indicador de la inflamación que predice procesos cardiovasculares como la aterosclerosis; la presencia de fibrinógeno en plasma se asocia a la formación de trombos sanguíneos.

Al analizar los datos por sexos, se constata que es más relevante el descenso de las



Dr. Henk Hendriks, co-autor del estudio

concentraciones de proteína C-reactiva entre las mujeres que entre los hombres. La reducción de niveles de proteína C-reactiva fue mayor entre individuos con una concentración mayor de esta proteína al comienzo del estudio.

Asimismo, después de tres semanas de consumo diario de cerveza, las concentraciones de colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad, conocido como "colesterol bueno") se incrementaron significativamente (un 11%) comparado con el período de no consumo.

Este estudio se realizó entre 20 voluntarios sanos: 10 hombres de mediana edad y 10 mujeres post-menopáusicas, que consumieron junto a una dieta controlada cerveza en las cenas durante 3 semanas; tras un descanso de 7 días, los mismos individuos tomaron bebidas sin alcohol durante otras 3 semanas.

Los pacientes diabéticos pueden incorporar el consumo de cerveza en su dieta

Cerveza y diabetes

Paralelamente a la difusión de informaciones en los medios de comunicación sobre los posibles beneficios para el organismo del consumo moderado de cerveza en adultos sanos, han ido surgiendo dudas sobre en qué medida este consumo puede afectar a diferentes colectivos, como es el caso de los pacientes con diabetes.

Como es sabido, los diabéticos han de cuidar especialmente su dieta para evitar un exceso de glucosa en la sangre, controlando la ingesta de hidratos de carbono de absorción rápida, azúcares y bebidas alcohólicas y no alcohólicas como la cerveza,



entre otros alimentos, lo que no implica prohibir su consumo, tal y como afirman los expertos.

Las sociedades médicas consultadas, como la Sociedad Española de Diabetes o la Asociación Americana de Diabetes, ofrecen las pautas correctas de consumo de cerveza y otras bebidas, recordando siempre que el médico responsable del seguimiento del paciente ha de ser el que tenga la última palabra en este sentido.

A la hora de beber cerveza, los diabéticos han de tener en cuenta, según estas instituciones:

- No beber diariamente más de 33 cl. de cerveza (equivalente a una lata) en el caso de las mujeres y 66 cl. en el caso de los hombres
- Tomar la cerveza con las comidas
- Contabilizar las calorías que pueda aportar la bebida, así como los carbohidratos (la cerveza "normal" puede contener entre un 2,5 a un 4% de hidratos de carbono) en el cómputo global de la dieta
- La cerveza sin alcohol supone una muy buena alternativa, ya que además de carecer de graduación alcohólica, aporta menos carbohidratos y calorías



Prof. Dra.
Rosa M. Ortega.
Departamento
de Nutrición,
Facultad de
Farmacia,
Universidad
Complutense,
Madrid

La cerveza en el contexto de la Dieta Mediterránea

El concepto de dieta mediterránea fue establecido al observar que algunas poblaciones de la cuenca mediterránea, siendo aparentemente más atrasadas tenían, sorprendentemente, mayor longevidad y menor mortalidad cardiovascular que la observada en otras poblaciones de mayor nivel de vida.

Cuando se definió la dieta mediterránea se buscaron y señalaron los alimentos característicos de esas zonas, que resultaban poco comunes en otras culturas. En concreto, el aceite de oliva, fruta, pescado, vino, legumbres... fueron señalados como elementos peculiares que podrían ser responsables de las diferencias observadas. Pero los científicos que han profundizado en el estudio del tema han indicado que otras muchas diferencias pueden contribuir a las ventajas que acompañan a la dieta mediterránea: el modo de ser, el sol, la actitud ante la vida, dormir la siesta... En ese contexto de entender y disfrutar la vida no se puede olvidar la presencia de cerveza, consumida en los países mediterráneos de manera habitual, desde la antigüedad, aunque es posible que esta bebida no se señalara como diferencial por consumirse también en otras poblaciones y no considerarse por tanto como producto "específico".

La dieta mediterránea engloba aspectos culturales y gastronómicos y puede ser considerada como sinónimo de dieta saludable. En este contexto, es indudable que la cerveza cuenta, con un contenido bajo de alcohol, y proporciona antioxidantes y otros compuestos beneficiosos que hacen que su consumo moderado sea saludable y defendible. Su utilización habitual en poblaciones mediterráneas, desde la más remota antigüedad, hace que sea una bebida a considerar al hablar de dieta mediterránea.

REVISTA DE PRENSA



"Salud y Cerveza"

La cerveza es una de las bebidas más consumida por los españoles [...]. Los últimos estudios científicos otorgan a esta popular bebida una serie de propiedades beneficiosas para nuestra salud. Mercedes Vidal, experta en nutrición, nos habla de las propiedades alimenticias de esta popular bebida: "La cerveza está elaborada con un cereal, cebada tostada, que se conoce como malta, levadura y lúpulo y agua. El proceso de elaboración se realiza a partir de la fermentación y, como tal, contiene una serie de nutrientes, por eso podríamos definirla como una bebida-alimento" [...].

DIARIO METRO



"Una cerveza diaria mejora las defensas del organismo, según un estudio del Instituto del Frío"

[...] Tomando dos latas de cerveza al día (660 ml) si es hombre, o una (330) si es mujer, comprobaría que su peso y su masa corporal no suben y, lo que es más importante, que mejora su sistema inmunológico. [...] Tras someterlos a estas pruebas, se observó que ni el peso ni la masa corporal se modificó, aumentaba el colesterol bueno, los leucocitos y de los linfocitos T, lo que demuestra que un consumo moderado de cerveza puede mejorar la respuesta inmune de nuestro organismo". Otra de las conclusiones del estudio es que las mujeres mejoran su sistema de defensa más que los hombres [...].

LA VOZ DE GALICIA

En pocas palabras...

La cerveza del futuro

El Instituto Alemán de Heilderberg para la Investigación del Cáncer ha desarrollado una cerveza rica en xantohumol, un polifenol proveniente del lúpulo, que es un poderoso antioxidante conocido por frenar el crecimiento de las células tumorales. Esta sustancia está presente en la cerveza normal en bajas concentraciones (0,01 a 0,20 mg./l.). La cerveza elaborada por el grupo de investigación en cáncer contenía entre 1 y 2,5 mg./l de este antioxidante. Esta nueva modalidad parece resultar muy esperanzadora, aunque el equipo de investigación reconoce que tardarán años en comprobar los efectos reales en humanos antes de poder afirmar que esta cerveza puede ayudar a combatir tumores cancerígenos.

Tan sana como el vino

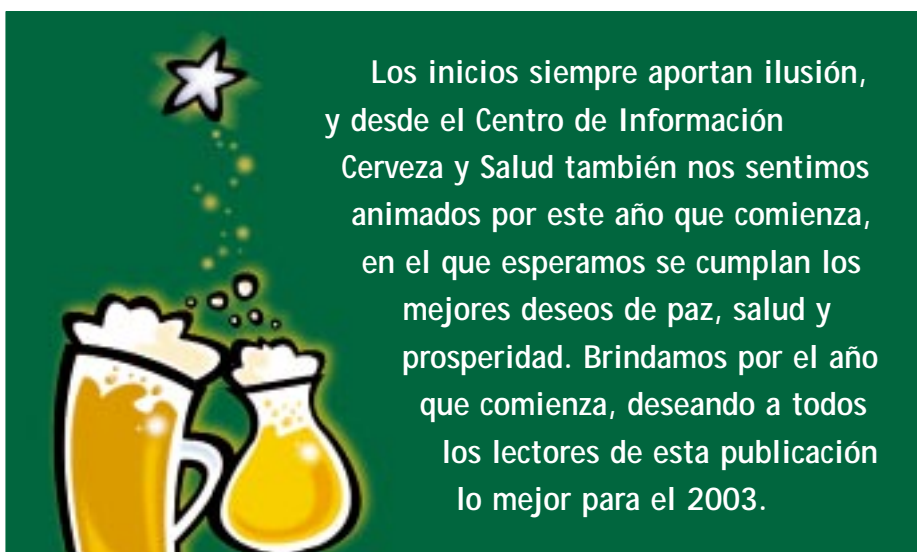
Un estudio desarrollado por la Universidad de Nueva Inglaterra muestra que la cerveza

tiene los mismos efectos positivos que el vino en la reducción del colesterol y la prevención de la oxidación celular.

El profesor Ken Watson, de la escuela de Ciencias Biológicas, Biomédicas y Moleculares de esta universidad, estudió el efecto del consumo de bebidas alcohólicas en el nivel de antioxidantes en la sangre. "Tanto el consumo moderado de vino como de cerveza produce dos efectos: la reducción del colesterol LDL e incremento del HDL y la presencia de antioxidantes".

El estudio dirigido por el profesor Watson consistió en dar a beber a un grupo de hombres cerveza, vino blanco y vino tinto. Tras la ingesta de estas bebidas, el nivel de antioxidantes en la sangre incrementó en aquellos que habían tomado cerveza y vino tinto, no así los que habían tomado blanco.

Fuente: Beer & Health



Los inicios siempre aportan ilusión, y desde el Centro de Información Cerveza y Salud también nos sentimos animados por este año que comienza, en el que esperamos se cumplan los mejores deseos de paz, salud y prosperidad. Brindamos por el año que comienza, deseando a todos los lectores de esta publicación lo mejor para el 2003.

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

Nombre

Apellidos

Especialidad

Centro

Cargo

Teléfono Fax

Dirección

Ciudad C.Postal

e-mail

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

AGENDA

Fue noticia

■ Congresos y Foros de Nutrición.

El Centro de Información Cerveza y Salud participó en el I Congreso de la Asociación de Dietistas y Nutricionistas "Nuevos retos en Nutrición Aplicada en el siglo XXI", que tuvo lugar en Barcelona los días 17 y 18 de octubre. El Prof. Dr. Lluís Serra pronunció una conferencia sobre su estudio "Relación entre el consumo moderado de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española" a la que asistieron más de 500 profesionales y estudiantes de Nutrición y Dietética.

■ Jornadas Científicas.

Durante los meses de noviembre y diciembre se han realizado 6 Jornadas Científicas con motivo de la presentación del estudio "Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y en animales de experimentación". Las presentaciones han corrido a cargo de la Dra. Ascensión Marcos, Esperanza Díaz y Javier Romeo del Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del CSIC. A las charlas impartidas en distintos Colegios Oficiales de Médicos (Cádiz, Santander y Logroño), Farmacéuticos (Barcelona y A Coruña) y Enfermería (Palma de Mallorca) han acudido más de 300 profesionales de la salud.

■ Charlas en Universidades.

El pasado 22 de noviembre, el CICS participó en el III Seminario de Nutrición de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP) convocado en Cuenca bajo el lema "Mejora nutricional, una prioridad sanitaria". "La cerveza en la Historia del Mediterráneo" fue el título de la conferencia ofrecida por la portavoz del CICS Mercé Vidal.

■ UNAE.

El Centro de Cerveza y Salud completó su ciclo de conferencias a la Unión Nacional de Amas del Hogar de España (UNAE) para el año 2002 con una charla Sevilla a la que asistieron 80 amas de casa.