

X Jornada Científica sobre Bebidas Fermentadas y Salud

Los polifenoles y el silicio presentes en la cerveza podrían prevenir enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas

Madrid, 7 de junio de 2017. – Más de 100 alumnos y docentes de distintas facultades de la Universidad Complutense de Madrid han asistido a la X edición de la Jornada Científica sobre Bebidas Fermentadas y Salud que se ha celebrado hoy en la Facultad de Farmacia bajo el título “Alimentos y bebidas fermentadas: de la nutrigenómica al bienestar emocional”, que ha reunido a prestigiosos investigadores de toda España.

César Nombela, Director de la Cátedra Extraordinaria, Catedrático de Microbiología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense y Rector de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, ha señalado que *“los hábitos alimentarios influyen claramente tanto en la salud física como en el bienestar emocional. En este sentido, numerosos estudios apuntan que el consumo moderado de bebidas fermentadas, en adultos sanos y en el contexto de un estilo de vida mediterráneo, podría aportar beneficios tanto en la salud cardiovascular como en el sistema nervioso”*.

Tal y como ha afirmado durante la jornada la Dra. Gemma Vilahur, investigadora del Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares, hay publicados múltiples estudios epidemiológicos que respaldan el papel del consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, a la hora de prevenir las enfermedades cardiovasculares^{1,2}, que actualmente son la primera causa de mortalidad en los países industrializados.

Durante su ponencia, la Dra. Vilahur ha subrayado que *“además del alcohol, los componentes no alcohólicos presentes en las bebidas fermentadas desempeñan un papel crucial en los efectos protectores a nivel cardiovascular. De este modo, el consumo moderado de bebidas fermentadas mejora los niveles de HDL (colesterol bueno); disminuye la susceptibilidad a la agregación plaquetaria; aumenta la disolución del coágulo; reduce los marcadores de inflamación; incrementa la capacidad antioxidante y mejora la función endotelial”*.

La doctora en Ciencias Biológicas e investigadora del IBIMA- Hospital Virgen de la Victoria de Málaga, María Isabel Queipo-Ortuño, ha centrado su ponencia en la interacción de los polifenoles (antioxidantes naturales) con la microbiota intestinal y sus efectos en la salud humana. Según ha explicado la Dra. Queipo-Ortuño, *“un alto porcentaje de polifenoles no se absorbe en el intestino delgado, sino que llegan intactos al colon, donde pueden ejercer su función reguladora”*. Y es que el colon es un órgano con una gran actividad de fermentación, por lo que los factores dietéticos que equilibran la microbiota cobran una especial importancia, y los productos con polifenoles como el café, el té, la cerveza, las frutas, las verduras o el chocolate jugarían un papel relevante.

¹ The non-alcoholic fraction of beer increases stromal cell derived factor 1 and the number of circulating endothelial progenitor cells in high cardiovascular risk subjects: a randomized clinical trial. Chiva-Blanch G., Condines X, Magraner E, Roth I, Valderas-Martínez P, Arranz S, Casas R, Martínez-Huélamo M, Vallverdú-Queralt A, Quifer-Rada P, Lamuela-Raventos RM, Estruch R. *Atherosclerosis*. 2014. Apr; 233(2):518-24

² Effects of alcohol and polyphenols from beer on atherosclerotic biomarkers in high cardiovascular risk men: A randomized feeding trial. Chiva-Blanch G, Magraner E, Codines X, Valderas-Martínez P, Roth I, Arranz S, Casas R, Navarro M, Hervas A, Sisó A, Martínez-Huélamo M, Vallverdú-Queralt A, Quifer-Rada P, Lamuela-Raventos RM, Estruch E. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2015 Jan; 25(1):36-45.

El silicio como protector frente a enfermedades neurodegenerativas

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Complutense de Madrid, Francisco Sánchez-Muniz, también ha participado en la jornada con una ponencia sobre el posible efecto neuroprotector del consumo moderado de cerveza. El grupo de trabajo del Prof. Dr. Sánchez-Muniz ha investigado el poder del silicio para bloquear los efectos tóxicos del aluminio, tanto a nivel intestinal como cerebral. *“Nuestra investigación señala claramente que al administrar ácido ortosilícico o cerveza se produce la recuperación parcial de las actividades antioxidantes modificadas negativamente por la intoxicación con aluminio, y cómo esa reparación atañe a la recuperación del balance mineral en el cerebro, gravemente distorsionado por la intoxicación con aluminio”*, ha explicado.

Hábitos alimentarios y genética

Por su parte, el doctor en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid e investigador del Instituto Madrileño de estudios Avanzados (IMDEA)-Alimentación, Alberto Dávalos, ha explicado cómo los factores ambientales, la dieta o la práctica del ejercicio físico podrían modular los mecanismos epigenéticos. En particular, durante su ponencia, el Dr. Dávalos ha disertado acerca de las nuevas oportunidades terapéuticas que emergen de la modulación de los miRNAs (una clase de pequeñas moléculas de ácido ribonucleico sintetizadas en la propia célula) por los componentes de la dieta.

En la misma línea, el especialista en Nutrición y Bromatología de la Universidad de Navarra, el Prof. Dr. Alfredo Martínez, ha destacado el papel de la nutrición y los hábitos alimentarios en relación con posibles interacciones entre el medio ambiente y los genes, con el fin de lograr un estado saludable. Así, *“el conocimiento de las interacciones entre genes y nutrientes es fundamental para realizar una nutrición de precisión, ya que la herencia genética, junto con la historia dietética, la información sobre los patrones de estilo de vida e incluso la situación psicosocial, entre otros, constituyen la base para una completa evaluación, diagnóstico, asesoramiento y tratamiento de enfermedades crónicas, incluida la obesidad, basados en una nutrición de precisión”*.

En la Jornada de Bebidas Fermentadas y Salud también ha participado el Prof. Dr. Alejandro Cifuentes, que ha presentado los principios de Alimentómica y Metabolómica, así como los resultados de las investigaciones de su equipo, que han permitido, entre otros, identificar los biomarcadores para la detección temprana del Alzheimer, posibilitando la investigación del efecto de los compuestos de la dieta en la enfermedad.

Finalmente, la experta en Psicoterapia, Coaching Ejecutivo y Psicodiagnóstico, la Dra. María Jesús Álava, ha puesto el broche final a la jornada con su exposición sobre la importancia del bienestar emocional, centrándose en cómo podemos programar nuestro cerebro para conseguirlo, así como en los comportamientos que debemos evitar.

Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas y Salud

La Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) es la primera en Europa dedicada al análisis, la investigación y la realización de actividades docentes sobre bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra).

Las tareas de la Cátedra se centran en la realidad y perspectivas de estas bebidas, que tradicionalmente forman parte de la Dieta Mediterránea, y su relación con la salud humana dentro del contexto de una alimentación saludable y equilibrada, siempre desde el análisis de un consumo moderado por adultos sanos.

La Cátedra está asociada a la Facultad de Farmacia y está dirigida por el Prof. César Nombela, Catedrático de Microbiología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Para más información:

Almudena García
91 384 67 41/ 657 130 170
Almudena.Garcia@cervezaysalud.com
comunicacion@cervezaysalud.com