

El V Simposio Internacional de la Cerveza reúne a científicos de ámbito internacional en Madrid

Estudios evidencian una posible correlación positiva entre los polifenoles contenidos en la cerveza y su efecto sobre los sistemas cardiovascular y neurológico

Los compuestos bioactivos contenidos en la cerveza, concretamente en los polifenoles y el silicio, podrían tener efectos protectores sobre los vasos sanguíneos, el corazón y la muerte celular neuronal causada por el estrés oxidativo. **Estas son algunas de las conclusiones de las investigaciones científicas presentadas en el V Simposio Internacional de la Cerveza**, celebrado en el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente el pasado 29 de noviembre.

Durante la inauguración de la jornada, **D^a Isabel García Tejerina, ministra de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente**, resaltó el crecimiento del consumo de cerveza *“bajo el patrón de consumo moderado y responsable, con iniciativas impulsadas por el sector”*.

El **V Simposio Internacional de la Cerveza** estuvo presidido por el **Dr. Ramón Estruch**, consultor del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, quien destacó que *“este tipo de eventos demuestra la calidad de la investigación científica sobre alimentación en nuestro país”* y recordó que *“en este caso concreto, hay que enfatizar que la cerveza, ingerida de forma moderada y acompañada de alimentos salu-*



De izda. a dcha: D. Jacobo Olalla Marañón, D^a Isabel García Tejerina y el Dr. Ramón Estruch Riba

dables, podría formar parte de un patrón alimentario saludable como la Dieta Mediterránea actual”.

El consumo moderado de cerveza podría proteger el corazón

La **Dra. Gemma Vilahur**, investigadora del Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares (CSIC), presentó el estudio ***Efecto de la ingesta moderada de cerveza en marcadores cardíacos y función endotelial en humanos***, que concluye que *“a nivel vascular, el consumo moderado de cerveza en una población obesa podría proteger frente al daño por oxidación sin incrementar el peso ni alterar la función endotelial. Estos efectos antioxidantes se asocian a una mayor ingesta de polifenoles presentes en la cerveza”*. Asimismo añadió que *“a nivel cardíaco, estudios transcriptómicos nos indican, en un modelo experimental de infarto, que el consumo regular de cerveza tradicional podría modular la expresión de genes cardioprotectores en la zona de miocardio dañado”*.

“La cerveza, ingerida de forma moderada y acompañada de alimentos saludables, podría formar parte de un patrón alimentario saludable como la Dieta Mediterránea actual”

A este respecto, la **Dra. Rosa Lamuela**, directora del Instituto de Investigación y Nutrición y Seguridad Alimentaria y profesora del Departamento de Nutrición, Ciencia de los Alimentos y Gastronomía en la Universidad de Barcelona, enfatizó la importancia que tiene un estilo de vida saludable que incluya una buena alimentación, como el patrón de consumo de la Dieta Mediterránea, para mantener la salud cardiovascular.

Continúa en página siguiente

Viene de página anterior

El xanthohumol y el silicio como protectores frente a las enfermedades neurodegenerativas

Las enfermedades neurodegenerativas también tuvieron protagonismo durante el Simposio. El **Dr. Francisco Sánchez Muniz**, catedrático del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad Complutense de Madrid, destacó la importancia de la prevención en las enfermedades neurodegenerativas aplicando nuevos métodos como el estudio de la microbiota intestinal, la nutrigenética o la nutrigenómica. A este respecto, se expusieron las conclusiones de un estudio realizado por el **Prof. Jianguo Fang**, de la Universidad de Lanzhou (China), en el que se afirma que el xanthohumol, polifenol natural del lúpulo y presente en la cerveza, podría proteger la muerte celular neuronal causada por el estrés oxidativo, uno de los factores que puede provocar la enfermedad de Parkinson, según diferentes estudios.

Asimismo, la **Dra. M^a José González Muñoz**, profesora de Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares, explicó que “la cerveza sin alcohol podría contrarrestar los efectos neurodegenerativos inducidos de aluminio según varios experimentos *in vitro* e *in vivo*. El efecto inhibidor del silicio y la capacidad antioxidante del lúpulo podrían estar implicados en este efecto positivo”.

La importancia de la nutrición personalizada y la obesidad

Sobre obesidad y sistema metabólico centraron sus ponencias el **Prof. Dr. Alfredo Martínez**, catedrático de la Universidad de Navarra y presidente del *International Society of Nutrigenetics/Nutrigenomics*, y el **Prof. Demosthenes Panagiotakos**, catedrático de Bioestadística, Métodos de Investigación y Epidemiología de la Universidad de Harokopio de Atenas, quienes debatieron acerca de los efectos de la nutrición de precisión y el síndrome cardiometabólico. Así, el **Prof. Martínez** manifestó que el conocimiento de las interacciones entre genes y nutrientes es fundamental para realizar una nutrición de precisión, ya que la herencia genética, entre otras cosas, constituyen la base para una completa evaluación, diagnóstico, asesoramiento y tratamiento basados en una nutrición de precisión.

El **Prof. Demosthenes Panagiotakos**, por su parte, destacó que la salud cardiometabólica es el análisis de la interacción entre los



De izda. a dcha: Prof. Dra. Rosa Ortega, Dr. Francisco Sánchez Muniz y Dra. M^a José González

El consumo moderado de cerveza podría estar asociado a un menor riesgo de eventos cardiovasculares y una mejora del sistema metabólico

procesos metabólicos y los cardiovasculares e hizo hincapié en que es necesario analizar la inflamación, el estrés oxidativo y la disfunción endotelial para analizar la salud cardiometabólica y controlar la hipertensión, el colesterol y la hiperglucemia, entre otros factores. Así, señaló que, según diversos estudios, el consumo moderado de cerveza podría estar asociado a un menor riesgo de eventos cardiovasculares y una mejora del sistema metabólico.

Los polifenoles podrían aportar beneficios sobre la microbiota intestinal

La **Dra. Isabel Moreno Indias**, miembro del grupo de Endocrinología molecular y celular del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga, explicó que “los polifenoles contenidos en la cerveza podrían modular la composición de la microbiota intestinal a través de la inhibición de bacterias patógenas y por la estimulación de una microbiota beneficiosa”.

Por su parte, el **Dr. Francisco Tinahones**, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición de los Hospitales Regional y Virgen de la Victoria de Málaga y profesor de Medicina en la Universidad de Málaga, recordó el importante papel de la microbiota en la salud, ya que interacciona

con el sistema inmunitario, proporcionando señales promotoras de la maduración de las células inmunitarias y el desarrollo normal de sus funciones, así como la destrucción de toxinas y carcinógenos. Así, destacó que la pérdida de biodiversidad de la microbiota en las últimas décadas podría estar detrás del incremento de la prevalencia de enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades autoinmunes.

A debate, otros temas de interés

El V Simposio Internacional de la Cerveza finalizó con una mesa redonda sobre hábitos saludables de vida y alimentación, en la que destacados profesionales del deporte y la gastronomía – la **Dra. María José Martínez Patiño** y el **Dr. Jesús Bernardo García**, ambos del Comité Olímpico Español; la medallista olímpica **Ruth Beitia**; el **Prof. Dr. Gregorio Varela**, de la Fundación Española de la Nutrición; y el chef **Diego Guerrero**, reciente ganador de su segunda estrella Michelin – debatieron sobre la importancia de cuidar la alimentación y practicar ejercicio.



El CICS y la FEN ponen en valor el aporte nutricional de la gastronomía local

El Centro de Información Cerveza y Salud y la Fundación Española de la Nutrición (FEN) han presentado el proyecto "Menús saludables", con el que quieren demostrar que una alimentación saludable es compatible con la gastronomía local. Para ello, prestigiosos chefs del panorama nacional han elaborado un menú con alimentos tradicionales de sus Comunidades Autónomas.

Los menús incorporan una gran variedad de alimentos, haciendo especial hincapié en aquellos de origen vegetal y limitando los alimentos más calóricos y de menor densidad nutricional. Además, los menús contemplan diversos procesos culinarios (hervidos, plancha, fritos, estofados, etc.) para incrementar la variedad y evitar la rutina en lo que se consume. **Todas estas recetas estarán disponibles en el nuevo blog del Centro de Información Cerveza y Salud, *Hábitos para sentirse bien***, un espacio donde encontrar consejos, recetas y tips, de la mano de médicos, nutricionistas y chefs, para disfrutar de la alimentación a la vez que cuidamos de nuestra salud.

La FEN ha llevado a cabo la supervisión de las creaciones de los chefs, desde el punto de vista de la salud y su valoración nutricional. Su presidente, **Gregorio Varela Moreiras** ha explicado: "Cada uno de los platos de este menú semanal tiene un interesante aporte nutricional. Un recetario variado con elementos de huerta campo y mar, pensado para disfrutar dentro y fuera de casa, y en el que se incluyen bebidas fermentadas, como la cerveza, de manera saludable y equilibrada". Por su parte, **Sara Cucala**, experta en maridajes, ha sido la encargada de maridar cada menú del recetario con cerveza. Sara examina y degusta cada plato y selecciona la combinación ideal para descubrir las mejores armonías de sabor en cada plato. Los menús incorporan diferentes maridajes entre diferentes tipos de cervezas españolas, desde las más ligeras a las de mayor cuerpo.



La cerveza como parte de una dieta equilibrada

La cerveza es una bebida fermentada, elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada y lúpulo), con bajo contenido calórico y numerosos nutrientes. El consumo moderado de esta bebida (un máximo de 3 cañas para los hombres y 2 para las mujeres) podría tener efectos positivos para el organismo, siempre que se trate de individuos adultos y sanos. Además, un estudio¹ concluye que el consumo moderado de cerveza no afecta al peso ni a la composición corporal, desmontando así el mito de la "barriga cervecera". Hay que tener en cuenta que los efectos beneficiosos de estas bebidas se observan únicamente cuando el consumo es moderado y responsable, por parte de adultos sanos, en el marco de una alimentación sana y equilibrada.

1. Veses Alcobendas A. M^a, "Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal" Beca Manuel de Hoya 2010. Centro de Información Cerveza y Salud.

REVISTA DE PRENSA

EL CORREO

Dos cañas al día son «saludables»

(...) «Por sus ingredientes, se puede afirmar que el consumo moderado de cerveza en adultos sanos podría tener una implicación saludable en el aporte de nutrientes de una dieta», ha explicado Pascual, médico de familia y coordinador del Grupo de Trabajo de Lípidos de Semergen. No es que tomarse unas cañas, por sí solo, nos haga más sanos. Se refieren a que al ser un alimento natural, con efecto protector cardiovascular y ser además una fuente de antioxidantes, dentro de una alimentación equilibrada y variada como la de la dieta mediterránea ayuda a proteger el organismo.

EL DIARIO MONTAÑÉS

La cerveza y sus beneficios

La cerveza fue protagonista esta semana de una nueva Jornada de Gastronomía y Salud que organiza el Colegio de Médicos, en colaboración con el Igualatorio Cantabria, la Academia Cántabra de Gastronomía y Cerveza y Salud. Bajo el título del 'Beneficios saludables del consumo moderado de cerveza', fueron ponentes el profesor de la Universidad Complutense de Madrid Jesús Román Martínez y el asesor de catas de cerveza Pedro Martínez Martínez.

elEconomista

18.000 euros para investigar el consumo de cerveza

El Centro de Información Cerveza y Salud convoca las Becas Manuel de Oya 2016 que concederán dos ayudas de 18.000 euros para jóvenes investigadores para fomentar la investigación sobre el consumo moderado de cerveza. El trabajo consiste en realizar un proyecto fin de carrera, de estudios de postgrado o un trabajo de investigación experimental. El periodo de inscripción finaliza este sábado día 15. Los estudiantes tendrán que ser de último curso de cualquier carrera de ciencias o de postgrado, que cuenten con un director del proyecto que pertenezca a una universidad o centro de investigación español.

Alumnos de escuelas de hostelería armonizan cerveza con alimentos Denominación de Origen de sus regiones

Cerveceros de España, en colaboración con diferentes Escuelas de Hostelería, ha llevado a cabo distintas jornadas formativas sobre la cerveza y su papel en la gastronomía. El presidente de la Academia Española de Sumillería, **Juan Muñoz**, ha sido el encargado de impartir estas sesiones que contribuyen a formar a los futuros profesionales de la hostelería y a aumentar sus conocimientos sobre la cerveza, una de las bebidas más consumidas en bares y restaurantes.

Los alumnos de las distintas escuelas de hostelería que han participado en el proyecto han respondido al reto planteado por Cerveceros de España: elaborar un plato con un producto de calidad de su región y maridarlo con una variedad de cerveza. Los estudiantes han descubierto las numerosas armonías que ofrece esta bebida fermentada y su característico sabor amargo y refrescante.



Este proyecto se ha desarrollado, a su vez, en colaboración con la **I.G.P. Ternera Asturiana**, la **D.O.P. Papas Antiguas de Canarias**, la **D.O.P. Anchoa del Cantábrico** y la **I.G.P. Mojama de Barbate**, productos inseparables de la gastronomía de sus regio-

nes. En cada una de las escuelas, los alumnos prepararon las tres recetas ganadoras, seleccionadas por Cerveceros de España, del total de propuestas enviadas por parte de los alumnos. Así, durante las jornadas, se presentaron tres armonías en las que los estudiantes unían la tradición de la cocina local con toques vanguardistas.

Apoyo al futuro de la hostelería

La presentación de los platos se enmarca dentro de la formación sobre la cerveza y sus armonías con la gastronomía impartida por el sumiller **Juan Muñoz**. Los alumnos del Grado Superior en Dirección de Cocina han profundizado también en la historia, los ingredientes, la elaboración o las variedades de cerveza descubriendo todas las claves de esta bebida tan consumida en el canal hostelero.

Precisamente el correcto servicio de la cerveza en hostelería, ya sea de grifo o de botella, es uno de los aspectos más destacados por el sumiller. *"Para ofrecer al consumidor de cerveza una experiencia perfecta, en el bar o restaurante, es fundamental cuidar todos los detalles: la temperatura, la espuma, la presentación y el recipiente adecuado a cada variedad"*, señala el sumiller **Juan Muñoz**.

Con estas jornadas de formación y presentación de armonías entre las I.G.P. y las D.O.P. y esta bebida, Cerveceros de España quiere mostrar su apoyo al sector hostelero, con el que mantiene una alianza natural, y transmitir a los futuros profesionales de la hostelería local la importancia de contar con los conocimientos necesarios para servir la cerveza perfecta y recomendar la variedad que mejor maride con cada plato.

El Centro de Información Cerveza y Salud
les desea un **feliz año 2017**



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. Asimismo, recordamos los riesgos que el consumo inadecuado de alcohol puede producir en la salud.

Centro de Información Cerveza y Salud
Apdo. de Correos 61210-28080 Madrid
info@cervezaysalud.com
www.cervezaysalud.com

De acuerdo con lo establecido en el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos personales incluidos en nuestra base de datos, y que nos fueron facilitados en su momento, forman parte de un fichero automatizado creado con la finalidad de gestionar el envío y recepción por su parte del boletín trimestral y de información generada por el CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD, cuyo responsable y destinatario de su uso es únicamente Burson-Marsteller, la entidad que realiza y distribuye esta publicación y otras actividades para el CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD. Si lo desea, podrá ejercitar en todo momento los derechos de acceso, rectificación, cancelación y, en su caso, el de oposición, dirigiéndose por escrito al CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD, a la dirección: Apartado de correos 61.210, 28080-MADRID o por correo electrónico a **info@cervezaysalud.com**.