

55

CERVEZA y SALUD

marzo 2017

al día

www.cervezaysalud.com

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Según el documento "Mantenimiento de la pérdida de peso en la vida real" de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

El consumo moderado de bebidas fermentadas podría incluirse en una dieta de mantenimiento de peso

Tener una vida social activa es compatible con el mantenimiento del peso después de una dieta, según explica el documento *'Mantenimiento de la pérdida de peso en la vida real'* elaborado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud, el exceso de peso es uno de los grandes problemas de salud de los españoles; de hecho, un 17% padece obesidad y un 37% presenta sobrepeso. Las dietas, basadas en cambios en la alimentación y en el estilo de vida, consiguen que se disminuya entre un 5 y un 10% este exceso de peso. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, mantener ese peso perdido supone un esfuerzo aún mayor.

En el documento *'Mantenimiento de la pérdida de peso en la vida real'* se explica cómo se puede realizar una alimentación completa y saludable sin dejar de lado las costumbres propias de nuestra cultura como salir a comer, tomar el aperitivo o disfrutar de una caña. En este sentido, según explica la **Dra. Martínez de Icaya**, "el consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, podría incluirse en la vida de las personas que deseen mantener la pérdida de peso después de una dieta".

Pautas para mantener el peso perdido tras la dieta

Solo alrededor de un 20% de las personas que han perdido hasta un 10% de su peso son capaces de mantenerlo, ya que el camino para vencer esta tendencia implica continuar con ciertas medidas de control de la alimentación. De hecho, "después de dos a cinco años de seguir este mantenimiento, la posibilidad de tener éxito aumenta de forma considerable", según explica la **Dra. Martínez de Icaya**.

Entre las pautas que podrían ayudar a vencer la tendencia a recuperar el peso se encuentran programar el menú semanal y la compra, dedicar tiempo a la preparación de los platos o realizar entre 4 y 5 comidas al día, todo ello sin dejar de lado las costumbres propias de nuestra cultura mediterránea. Limitar el tamaño de las raciones, primando la calidad frente a la cantidad, seleccionando siempre alimentos naturales o de temporada y consumir todos los días alimentos crudos como frutas y hortalizas, son buenos ejemplos para mantener el peso perdido.

Por otro lado, es aconsejable respetar las horas de sueño (entre 7 y 8 horas diarias) y dedicar de 30 a 60 minutos al día a practicar actividad física de intensidad moderada para mejorar la masa muscular, la capacidad física y, por supuesto, ayudar a mantener el peso.

La cerveza y la pérdida de peso

Según se explica en el documento, las personas que deseen mantener la pérdida de peso tras una dieta pueden incluir la cerveza en su alimentación, siempre que se haga de manera moderada. En este aspecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, de forma general, no superar el consumo de 30g de alcohol al día en hombres y 20g en muje-



res, lo que equivale a 2-3 cañas en hombres y 1-2 en mujeres. En el caso de encontrarse en periodo de mantenimiento de peso el consumo de bebidas con contenido alcohólico debería reducirse. En concreto, el consumo de cerveza no debería superar dos cañas al día para los hombres y una para las mujeres.

Esta bebida fermentada está compuesta por ingredientes naturales (92% agua, cebada y lúpulo), y tiene bajo contenido calórico: 90 kcal en 200 ml en el caso de la tradicional, y 34 kcal en la cerveza sin alcohol. De hecho, según el estudio "Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal", llevado a cabo por **Ana M^a Veses**, investigadora del Grupo de Inmunonutrición del ICTAN-CSIC, el consumo moderado de cerveza no afecta al peso ni a la composición corporal, desmontando así el mito de la "barriga cervecera" y podría formar parte de una alimentación saludable dentro de la Dieta Mediterránea actual, por las propiedades que le confiere su baja graduación alcohólica y las materias primas con las que está elaborada.



Entrevista a la Prof. Dra. Rosa Ortega, Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, autora del estudio "Relación entre el consumo moderado de cerveza, calidad nutricional de la dieta y tipo de hábitos alimentarios"

"Los consumidores moderados de cerveza muestran menor índice de masa corporal y menor circunferencia de cintura"

Pese a los estudios que lo desmienten, todavía mucha gente achaca su barriga a esas cervezas que se toma de vez en cuando. Ya son más los que toman conciencia de que la mala alimentación y la escasa actividad física pueden tener algo que ver, pero la realidad es que no es raro seguir oyendo hablar de la "barriga cervecera".

Siendo algo tan habitual, la Prof. Dra. Rosa Ortega, Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, junto a Prof. Dr. Lluís Serra Majem, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y Presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación, decidieron comprobar, entre otros objetivos, si realmente existía la barriga cervecera o no. Para ello desarrollaron el estudio "Relación entre el consumo moderado de cerveza, calidad nutricional de la dieta y tipo de hábitos alimentarios".



Prof. Dra. Rosa Ortega

¿A qué conclusión llegaron?

En la investigación realizada, estudiando 494 adultos de 4 poblaciones (Barcelona, Madrid, Córdoba y Las Palmas), se llegó a la conclusión de que el consumo de cerveza era muy moderado, y que los consumidores habituales de cerveza (varones que tomaban al menos 5 cervezas por semana y mujeres que tomaban al menos 3 cervezas por semana) tenían mejores hábitos alimentarios (destacando especialmente el mayor consumo de verduras), realizaban más actividad física, tenían ingestas de diversos nutrientes (vitaminas B6, B12, folatos, hierro y yodo), superiores a las de no consumidores de cerveza, y mayor capacidad antioxidante en la dieta y en sangre. En datos antropométricos no se observaron diferencias en mujeres consumidoras/no consumidoras de cerveza, pero en varones, los que tomaban cerveza de manera habitual (siendo siempre el consumo moderado), mostraron menor contenido en grasa corporal, menor índice de masa corporal y menor circunferencia de cintura, respecto a los no consumidores.

Entonces, ¿puede incluirse un consumo moderado de cerveza dentro de una alimentación saludable?

El consumo moderado de cerveza es totalmente admisible en una alimentación saludable, porque aporta cantidades bajas de alcohol,

"En la investigación realizada, se llegó a la conclusión de que el consumo de cerveza era muy moderado, y que los consumidores habituales de cerveza tenían mejores hábitos alimentarios"

proporciona diversos nutrientes y antioxidantes, y puede asociarse con diversos beneficios en la salud. Por otra parte favorece las relaciones sociales y se suele consumir acompañada de algún alimento, y no como bebida aislada. Forma parte además de un estilo de vida más saludable (mayor actividad y consumo de alimentos más próximo al aconsejado).

¿Observaron otros beneficios del consumo moderado de cerveza?

Los consumidores de cerveza tuvieron indicadores de situación nutricional más favorables, cifras más adecuadas para algunas vitaminas en suero, indicador de resistencia a la insuli-

na más bajo y perfil lipídico sanguíneo más favorable en prevención cardiovascular (cifras más altas de HDL-colesterol en varones y cifras más bajas de LDL-colesterol en mujeres con un consumo habitual de cerveza), en comparación con lo obtenido en consumidores no habituales.

¿Considera que en España la cerveza se consume según el patrón adecuado?

La población estudiada (adultos de Barcelona, Madrid, Córdoba y Las Palmas) tenía un consumo muy moderado de cerveza, pues el percentil 50 de lo consumido fue de 400 ml/semana en varones y de 94 ml/semana en mujeres. Este es un consumo claramente moderado, y bastante bajo especialmente en mujeres, pero puede no representar el consumo medio de la población pues quizá si alguna persona se excede en el consumo de cerveza/otras bebidas puede no querer participar en el estudio. Para hacer una investigación de este tipo es necesaria una implicación voluntaria y, de los participantes, ninguno tenía un consumo excesivo de cerveza (más de 1 cerveza/día en mujeres, o más de 2 cervezas/día en varones) pero los resultados obtenidos permiten ver las diferencias nutricionales y sanitarias asociadas al consumo de cerveza y ponen de relieve beneficios asociados a este consumo moderado.



Microbiota y salud neurodegenerativa, temas ganadores de la última edición de las Becas Manuel de Oya

Dos proyectos de investigación relacionados con el efecto neuroprotector del lúpulo y los patrones de consumo de alcohol y del tipo de bebida consumida en la microbiota de adultos sanos han resultado ganadores de las Becas Manuel de Oya. Tras 18 años de apoyo al sector científico, las Becas Manuel de la Oya cumplen su mayoría de edad y otorgan 36.000 euros para contribuir con el trabajo y compromiso de los jóvenes españoles con la investigación.

Brenda Villavisencio Seminario será dirigida por la Dra. Esther Nova Rebato, del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición ICTAN-CSIC, en la realización del proyecto *"Efectos del consumo de alcohol en la microbiota intestinal de adultos sanos"*. Esta investigación estudia el efecto de los patrones de consumo de alcohol (cantidad consumida, frecuencia de consumo, ingesta adecuada o regular) y del tipo de bebida consumida (fermentada o destilada) en la microbiota de adultos sanos. *"Este estudio ampliará la información disponible en torno al efecto del consumo de alcohol sobre la microbiota intestinal. Dado que en España el consumo de alcohol está en su mayor parte unido a la ingesta de alimentos, este estudio podría fundamentar un patrón de consumo de alcohol moderado y*

potencialmente saludable, a fin de preservar la microbiota intestinal ligada al estado de salud metabólico, inmunológico, fisiológico y psíquico", afirma la joven investigadora.

Por su parte, **Patricia Alonso Andrés**, bajo la dirección de la Prof. Mairena Martín López, de la Facultad de Ciencias y Tecnologías Químicas de la Universidad de Castilla-La Mancha, realizará el estudio *"Posible efecto neuroprotector del lúpulo y liofilizado de la cerveza"*, cuyo objetivo principal es estudiar el posible efecto neuroprotector del consumo moderado de cerveza. *"Este estudio tiene como fin último ver el posible efecto preventivo del consumo moderado de cerveza sobre la enfermedad de Alzheimer"*, señala Patricia.

Reforzando nuevamente su apoyo y compromiso para con los jóvenes universitarios, el Centro de Información Cerveza y Salud apuesta por la investigación con su programa de becas Manuel de Oya. El objetivo es fomentar el estudio en torno al consumo de cerveza y su relación con los diferentes aspectos de la salud humana siempre y cuando no hayan sido realizados ni difundidos con anterioridad en España. El trabajo consiste en la realización de un proyecto fin de carrera, de estudios de postgrado o un trabajo de investigación experimental. Los dos beneficiarios de dicha beca tendrán una dotación para la realización del trabajo de 18.000€ cada una.

REVISTA DE PRENSA

elNervión

La cerveza es saludable con moderación

"(...) La dieta puede incluir también el consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra) por parte de adultos sanos según reconoce la pirámide de la dieta mediterránea. Tomar cerveza de forma moderada, siempre por parte de adultos sanos, podría proporcionar a la dieta un aporte de nutrientes como vitaminas del grupo B (particularmente ácido fólico, fibra, minerales como silicio, potasio, magnesio o calcio entre otros compuestos) afirmó ayer en Bilbao Mercè Vidal, Directora de Nutrición Sin Fronteras."

La Tribuna DE CIUDAD REAL

La estudiante de la UCLM Patricia Alonso gana una de las Becas Manuel de Oya

"El proyecto de investigación presentado por Patricia Alonso Andrés, de la UCLM, sobre el efecto neuroprotector del lúpulo ha resultado ganador de una las Becas Manuel de Oya que otorga cada año el Centro de Información Cerveza y Salud. La joven estudiante, bajo la dirección de Mairena Martín López, de la Facultad de Ciencias y Tecnologías Químicas de la UCLM, realizará el estudio 'Posible efecto neuroprotector del lúpulo y liofilizado de la cerveza', cuyo objetivo principal es estudiar el posible efecto neuroprotector del consumo moderado de cerveza".

El Norte de Castilla

Un libro revela que el consumo moderado de cerveza tiene efectos positivos en la menopausia

"El consumo moderado de cerveza, por los ingredientes naturales con los que está elaborada, puede tener efectos beneficiosos para la salud de la mujer durante y tras la menopausia. Esta es una de las conclusiones del libro 'Efectos de la cerveza durante la menopausia', coordinado por el doctor Tirso Pérez Medina, profesor Titular de Ginecología y Obstetricia de la Universidad Autónoma de Madrid y jefe del Servicio de Ginecología del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid, que se presentó en el Colegio de Farmacéuticos de Salamanca".



"Su alimentación depende de ti. Durante la lactancia, bebe SIN"

La **Asociación Española de Matronas** y la **Asociación de Cerveceros de España** han llevado a cabo la iniciativa "Su alimentación depende de ti. Durante la lactancia, bebe SIN", un proyecto que cuenta con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, para concienciar a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia sobre la incompatibilidad del consumo de alcohol en esta etapa de su vida.

Rosario Sánchez, representante de la Asociación de Matronas, recuerda que "la composición de la leche materna asegura una nutrición ideal para el bebé al contener elementos exclusivos que protegen a los niños frente a enfermedades relacionadas con los radicales libres, enfermedades degenerativas y metabólicas, o aquellas provocadas por un déficit de defensas". De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna como la alimentación ideal para un recién nacido hasta los seis meses de vida.

Pautas de alimentación para madres lactantes

Por su parte, **Dña. Andrea Calderón**, dietista-nutricionista de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), explica la importancia de seguir una alimentación equilibrada y saludable, así como el consumo cero de alcohol en esta etapa de la vida de la mujer.

Tal y como ha explicado la nutricionista, durante la lactancia, "las mujeres necesitan un aporte energético extraordinario de 500 kcal, por lo que realizar cinco comidas diarias y seguir unas pautas de nutrición les ayudará a obtener la energía adicional".



Así, las madres lactantes deben consumir verduras, frutas y hortalizas que aportarán vitaminas hidrosolubles, fibra y carotenos; lácteos y derivados y aceite, preferiblemente crudo y de oliva; y, en una dosis moderada, frutos secos que aportan grasas insaturadas y antioxidantes y son ricos en vitaminas y minerales. Además, deben consumir legumbres, carne y pescado, así como huevos, ya que son ricos en colina, nutriente que interviene en la formación de las estructuras del sistema nervioso del recién nacido.

Alternativas de hidratación

Las dietas también deben asegurar una correcta hidratación puesto que los bebés ingieren entre 600 y 900 ml de leche al día incrementando la necesidad del consumo

La iniciativa cuenta con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

de líquido de la madre hasta los 2.700 ml. El agua es la mejor opción para conseguir los niveles adecuados de hidratación aunque las madres también pueden decantarse por infusiones, leche o cerveza sin alcohol, ya que, tal y como ha afirmado Sánchez, "el consumo de alcohol durante la lactancia debe ser nulo porque su ingesta puede resultar perjudicial para la salud del bebé".

De ese modo, la opción del consumo de cerveza sin alcohol se convierte en una alternativa para aquellas mujeres que solían consumir cerveza tradicional. En este sentido, la matrona explica que "las mujeres en este periodo que deseen consumir cerveza, deben elegir la cerveza sin alcohol como alternativa, ya que cuenta con una interesante composición nutricional y compuestos fenólicos con poder antioxidante".

De hecho, según la investigación "Efecto de la cerveza sin alcohol sobre la leche materna" elaborada por la Universidad de Valencia en colaboración con el Hospital Doctor Peset de Valencia, las madres lactantes que suplementan su dieta con cerveza sin alcohol disponen de una leche un 30 por ciento más rica en antioxidantes, así como una mayor capacidad antioxidante, tanto en la sangre, como en la orina.

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. El CICS no recomienda ni promueve el consumo de cerveza ni quiere transmitir que consumir cerveza, incluso de forma moderada, sea más saludable que no hacerlo.

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.