

57

CERVEZA y SALUD

septiembre 2017

al día

www.cervezaysalud.com

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

X Jornada Científica sobre Bebidas Fermentadas y Salud: "Alimentos y bebidas fermentadas: de la nutrigenómica al bienestar emocional"

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

Más de 100 alumnos y docentes de distintas facultades de la Universidad Complutense de Madrid asistieron a la X edición de la Jornada Científica sobre Bebidas Fermentadas y Salud que tuvo lugar en la Facultad de Farmacia bajo el título "Alimentos y bebidas fermentadas: de la nutrigenómica al bienestar emocional", organizada por la Cátedra de Bebidas Fermentadas, y que reunió 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, señaló 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 afirmó durante la jornada la **Dra. Gemma Vilahur**, investigadora del Instituto Catalán de Ciencias Cardiovascula-



Prof. Dr. César Nombela, director de la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas

res, 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, que actualmente son la primera causa de mortalidad en los países industrializados.

Durante su ponencia, la Dra. Vilahur subrayó 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, 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-**



Prof. Dr. Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Navarra

**El consumo moderado de bebidas fermentadas mejora los niveles de HDL, disminuye la susceptibilidad a la agregación plaquetaria y mejora la función endotelial**

**Ortuño**, centró su ponencia en la interacción de los polifenoles con la microbiota intestinal y sus efectos en la salud humana. Según explicó 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".

Continúa en página siguiente



Viene de página anterior

### El silicio como protector frente a enfermedades neurodegenerativas

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Complutense de Madrid, **Francisco J. Sánchez Muniz**, también participó 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”*, explicó.

### 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**, explicó cómo los factores ambientales, la dieta o la práctica del ejercicio físico podrían modular los mecanismos epigenéticos.

En la misma línea, el especialista en Nutrición y Bromatología de la Universidad de Navarra, el **Prof. Dr. Alfredo Martínez**, destacó 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 saluda-

**Al administrar cerveza se produce la recuperación parcial de las actividades antioxidantes modificadas negativamente por la intoxicación con aluminio**

ble. 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 patro-*

*nes 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 participaron el **Prof. Dr. Alejandro Cifuentes**, quien presentó los principios de Alimentómica y Metabolómica, y la experta en Psicoterapia, Coaching Ejecutivo y Psicodiagnóstico, la **Dra. María Jesús Álava**, quien puso 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.



Estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid atendiendo una de las charlas de la jornada



Prof. Dr. Alejandro Cifuentes, profesor de Investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en Madrid, responsable del Laboratorio de Alimentómica (CIAL) y director de la Plataforma de Metabolómica en el Campus CEI-UAM+CSIC



Prof. Dra. María Jesús Álava Reyes, directora del Centro de Psicología Álava Reyes



Dra. Gemma Vilahur investigadora en el Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares de Barcelona

El evento tendrá lugar el próximo 25 de octubre en la Facultad de Medicina de la UCM

## Celebramos el XVIII aniversario de las becas de investigación Manuel de Oya, ¿nos acompañas?

**P**ara conmemorar la “mayoría de edad” de las becas **Manuel de Oya**, el Centro de Información Cerveza y Salud va a celebrar, en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid, un evento dirigido tanto a las nuevas generaciones de investigadores como a profesionales en activo, ya sean investigadores, personal docente o profesionales de la salud. En él, los propios becados y tutores de años anteriores presentarán sus hallazgos más importantes y compartirán su experiencia en el campo de la investigación con todos los asistentes.

Si estás pensando en dedicarte a la investigación, eres investigador en activo, formas a futuros investigadores o estás interesado en conocer más a fondo cómo funciona este “mundillo”, te invitamos a acompañarnos el próximo 25 de octubre, no te defraudará.

El evento comenzará con una exposición de posters de una selección de las becas más interesantes que se han realizado a lo largo de los dieciocho años de vida de esta iniciativa. De esta forma, cada investigador podrá presentar su estudio de forma breve a todo el que esté interesado en conocerlo. Así, todos los asistentes que lo deseen podrán charlar con los investigadores, conocer su



XVIII ANIVERSARIO

### BECAS DE INVESTIGACIÓN MANUEL DE OYA

experiencia, preguntar dudas y hacer un repaso de todos los estudios en un tiempo récord.

Por la tarde, conoceremos la beca ganadora del premio extraordinario Manuel de Oya en un evento centrado en la investigación, de la mano de ponentes de gran prestigio como la Prof. Dra. Lina Badimon, el Dr. Ramón Estruch o la Prof. Dra. Rosa Lamuela.

Para más información entra en: [www.cervezaysalud.es](http://www.cervezaysalud.es) o envíanos un email a [info@cervezaysalud.com](mailto:info@cervezaysalud.com)

El evento está dirigido tanto a las nuevas generaciones de investigadores como a profesionales en activo, ya sean investigadores, personal docente o profesionales de la salud

## REVISTA DE PRENSA

[BUENAVIDA]

### ¿Hay que dejar el alcohol para adelgazar? No, con peros

“Tras seguir a 7.447 personas durante un periodo de cinco años, [Ramón] Estruch, coordinador nacional del estudio Prevención Primaria de la Enfermedad Cardiovascular con la Dieta Mediterránea (Predimed), dirigió una investigación publicada en 2016 en *The Lancet* en la que se observó que las personas que siguen una dieta mediterránea a largo plazo, en la que incluyen un consumo de moderado de vino o cerveza, pierden peso. “El consumo de alcohol en esos casos era una copa de vino o una caña de cerveza de media al día. La clave para adelgazar está en mantener una dieta saludable reduciendo el número total de calorías que una persona toma diariamente, es decir, mermar el tamaño del plato”, asegura.”

magazine

### Cerveza: ¿Es sana? Mitos y realidades

“(…) Al contrario de lo que se suele pensar, [la cerveza] no aporta muchas calorías: “Una caña pequeña de 200 ml apenas aporta 84 kcal”, especifica otro experto en nutrición, el doctor Javier Moya. La barriga cervecera es un mito. “Se asocia al estilo de vida que representa el exceso de consumo de cerveza: beber demasiado, comer demasiado, no moverse lo suficiente”, añade.

Hay expertos que consideran la cerveza capaz de mejorar la protección de algunas personas frente a la diabetes. O, si se relaciona con el déficit de magnesio, “beber cerveza contribuiría a cubrir las necesidades de dicho mineral”, explica Fernández Murillo. Otros especialistas afirman que puede disminuir el riesgo de padecer problemas de corazón.”

P A P E L

### No bebas para olvidar, bebe para...

“Según explicaban los expertos en el estudio, quienes consumían moderadamente esta bebida [la cerveza], frente a los que no lo hacían, reducían en un 31% sus posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular. Esto significa que los bebedores de cerveza son menos propensos a sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares o enfermedades del corazón. Además, de acuerdo con el estudio, cuando su ingesta se combina con ejercicio físico, la cerveza ayuda a mantener su corazón más sano, dotándolo de una mayor resistencia.”

Una iniciativa de Cerveceros de España para concienciar a los jóvenes

# Cerca de 5.000 jóvenes apoyan con creatividad el consumo responsable de cerveza

El certamen creativo “Un dedo de espuma, dos dedos de frente” ha finalizado su XV edición. Cerveceros de España, junto con el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente y la organización de consumidores CECU, lanza cada año el concurso con el objetivo de concienciar a los jóvenes mayores de edad sobre el consumo moderado de cerveza.

Los ganadores de esta edición elegidos por el jurado popular han sido Cristian Martínez en la categoría audiovisual, Francisco Malfeito en la de diseño gráfico o ilustración; Juan Antonio Núñez en la de fotografía y Miriam Puerto en la de micro relatos.

Bajo el mensaje de “consumo de cerveza responsable y con cabeza”, el concurso permite a jóvenes de entre 18 y 30 años residentes en España participar en las cuatro categorías mencionadas. Así, a través de la creatividad, el certamen busca implicar a los jóvenes y hacer que sean ellos mismos los que traten de concienciar sobre la importancia de la moderación cuando se trata del consumo de cerveza.

## Jurado creativo y hasta 7.500€ en premios

Las ideas más originales y que mejor representan a la cerveza como una bebida mediterránea, que se toma en compañía de amigos, pareja o familiares y, sobre todo, de manera responsable, han sido seleccionadas como ganadoras del concurso.

Para celebrar los 15 años que lleva el concurso fomentando el consumo responsable de cerveza entre los jóvenes mayores de edad, el certamen ha repartido entre los

ganadores hasta 7.500€ en premios. Los cuatro elegidos por el jurado creativo han sido: Javier López Quiles en audiovisual, Eider Fernández en la de diseño gráfico o ilustración; Germán Mellado en la de fotografía y Edu Navarro en la de micro relatos.

Este jurado creativo está formado por profesionales y representantes del mundo de la publicidad, diseño gráfico, fotografía e ilustración.

La organización del concurso ha recibido cerca de 5.000 obras de jóvenes creativos residentes en España.



Para celebrar los 15 años del certamen se repartirán 7.500€ en premios

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 Apellidos .....Especialidad .....

Centro .....Cargo .....

Teléfono .....Fax .....Dirección .....

Ciudad .....C.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.