

La Dra. Ascensión Marcos realizará una ponencia en las 5^{as} Jornadas UCM – ASEN
“Avances en Nutrición. Su Impacto Sanitario y Social”

El consumo moderado de cerveza en adultos sanos podría aportar beneficios al sistema inmune

- El consumo moderado de cerveza podría mejorar la respuesta inmunológica ante enfermedades infecciosas¹
- La aportación calórica de una cerveza de 200 ml es de tan sólo 90 kcal y en el caso de la cerveza sin alcohol esta cantidad se reduce a una media de 34 kcal/200 ml.

Madrid, 21 de febrero de 2018.- En el marco de las 5as Jornadas UCM – ASEN, la **Dra. Ascensión Marcos, Directora del Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)**, realizará una ponencia sobre los **“Efectos del consumo moderado de cerveza en adultos sanos”**.

“La cerveza es una bebida de baja graduación alcohólica que consumida con moderación y dentro del patrón de la Dieta Mediterránea podría aportar beneficios a los hábitos alimenticios de los españoles, así como a sus sistemas cardiovascular, inmune, neurológico y a la salud ósea.”, explica la Dra. Marcos sobre su presentación ante futuros profesionales sanitarios de la Universidad Complutense de Madrid.

Asimismo, la investigadora comenta que diversos estudios apuntan a que la cerveza, consumida de forma moderada por adultos sanos, podría mejorar la respuesta inmune contra los agentes responsables del desarrollo de enfermedades infecciosas. Además, según una investigación realizada por el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), **en adultos sanos, el consumo moderado de cerveza durante un mes podría producir una mejora en el sistema inmunológico, especialmente en las mujeres²**.

Según instituciones internacionales, se entiende por **consumo moderado de alcohol una ingesta que no supere los 30 g/día en los hombres** (tres cañas de cerveza tradicional o 600 ml) y **los 20g/día para las mujeres** (dos cañas o 400 ml), y es aconsejable ingerirla acompañada de alimentos sólidos, dentro del patrón de consumo de la Dieta Mediterránea.

La cerveza y hábitos de consumo saludable

El estudio *“Relación entre el consumo moderado de cerveza, calidad nutricional de la dieta y tipo de hábitos alimentarios”*³ ha analizado los hábitos alimentarios de un grupo de adultos sanos de entre 18 y 50 años de edad, prestando especial atención a la incidencia de la ingesta moderada de cerveza en la calidad nutricional de su dieta. Los resultados evidencian que la alimentación de los consumidores habituales de cerveza se acerca en mayor medida a las recomendaciones nutricionales de los expertos. Asimismo, **los consumidores**

¹ Díaz L.E. González-Gross M. Romeo J. Vallejo. A. I. Marcos A. “Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y en animales de experimentación”. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 10. Octubre 2002. También publicado en Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. 2008; 18(5):365-72

² Ver nota 1

³ Ortega R., Serra L. “Relación entre el consumo moderado de cerveza, calidad nutricional de la dieta y tipo de hábitos alimentarios” Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 21. 2014

moderados de cerveza presentaron una composición corporal más adecuada que los no consumidores, especialmente en el caso de los varones, quienes mostraron una menor circunferencia de cintura y porcentaje de masa corporal.

Protección de la salud cardiovascular

La Dra. Ascensión Marcos explica también que existen numerosas evidencias científicas⁴ sobre los posibles efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra) en la salud cardiovascular, por su contenido en antioxidantes naturales⁵, entre los que destacan los polifenoles⁶.

Según un estudio⁷, **el lúpulo contenido en la cerveza podría influir positivamente en los parámetros sanguíneos del metabolismo oxidativo**, evitando la oxidación de las células. La investigación afirma que, tras el consumo de cerveza sin alcohol, se aprecia una posible reducción en los biomarcadores de inflamación y en el daño oxidativo, y un aumento en la defensa antioxidante, implicaciones en las enfermedades cardiovasculares.

También se ha comprobado científicamente^{8,9} que **la concentración de colesterol denominado bueno en sangre (fracción HDL del colesterol) podría experimentar un aumento** tras un consumo moderado de cerveza, lo que se asocia a un posible menor riesgo de cardiopatías isquémicas y protección del organismo frente a enfermedades cardiovasculares. Asimismo, cada vez hay más investigaciones que apuntan a que el consumo moderado de cerveza también podría poseer cualidades antiinflamatorias y contribuir, así, a la reducción del riesgo cardiovascular.

Una bebida que no engorda

El consumo de cerveza se ha asociado popularmente con la denominada “barriga cervecera”. Sin embargo, diversos estudios¹⁰ demuestran que este vínculo es un mito y ponen en duda que exista relación entre el consumo moderado de cerveza y la aparición de obesidad abdominal.

La realidad es que **la aportación calórica de la cerveza es muy baja**. Una caña de 200 ml tiene tan sólo 90 kcal y en el caso de la cerveza sin alcohol esta cantidad se reduce a una media de 34 kcal/200 ml. Por lo tanto, **es necesario desterrar el falso mito de la “barriga cervecera”, ya que el consumo moderado de esta bebida no es culpable de la obesidad, sino una alimentación desequilibrada, la falta de ejercicio y, en algunos casos, la información genética¹¹**, comenta la Dra. Marcos.

⁴ González-Gross M, Lebrón M, Marcos A. “Revisión bibliográfica sobre los efectos del consumo moderado de cerveza sobre la salud”. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 6. Noviembre 2000

⁵ González San José M.L, Muñiz Rodríguez P y Valls Bellés V. “Actividad Antioxidante de la cerveza: estudios in vitro e in vivo”. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 8. Octubre 2001

⁶ Di Castelnuovo A, Rotondo S, Iacovello L, Donati MB, De Gaetano G “Meta-analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk”. Circulation. 2002; 105(24):2836-44

⁷ Martínez Álvarez J.R., Valls Bellés V, Villarino Marín A. “El lúpulo contenido en la cerveza, su efecto antioxidante en un grupo controlado de población”. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 16. Marzo 2007

⁸ Bobak M, Skodova Z, Marmot M, “Effect of beer drinking on risk of myocardial infarction: population based case-control study”. British Medical Journal. 2000; 320(7246):1378-9

⁹ Huang, Shue, Li, Junjuan, Shearer, Gregory C, Lichtenstein, Alice H, Zheng, Xiaoming, Wu, Yuntao, Jin, Cheng, Wu, Shouling, Gao, Xiang. “Longitudinal study of alcohol consumption and HDL concentrations: a community-based study”. The American Journal of Clinical Nutrition. 2017; vol. 105 no. 4 905-912

¹⁰ Bamforth, C.W. 2012. Practical Guides for Beer Quality: Foam. American Society of Brewing Chemists.

¹¹ Romeo J, González-Gross M, Wärnberg J, Díaz LE, Marcos A. “¿Influye la cerveza en el aumento de peso? Efectos de un consumo moderado de cerveza sobre la composición corporal”. Nutrición Hospitalaria. 2007; 22(2):223-8

En todo momento, el CICS recuerda que la ingesta de cerveza debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos



De hecho, según el estudio “Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal”¹², **el consumo moderado de cerveza no provocaría un aumento de peso ni modificaciones en la composición corporal.**

Centro de Información Cerveza y Salud

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

Para más información:

Centro de Información Cerveza y Salud

Almudena García / Irene Gonzalez

almudena.garcia@bm.com; irene.gonzalez@bm.com

91 384 67 23/609 46 43 45

¹² Veses Alcobendas A. M^a, “Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal” Beca Manuel de Oya 2010. Centro de Información Cerveza y Salud

En todo momento, el CICS recuerda que la ingesta de cerveza debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos