

El consumo moderado de bebidas fermentadas podría ser beneficioso para la salud cardiovascular

- La Dra. Lina Badimon del ICCC de Barcelona, la Dra. Gema Frühbeck y el Dr. Ramón Estruch han participado en un simposio en la Reunión Científica Anual de la Sociedad Europea para la Investigación Clínica (ESCI)
- Durante el simposio, se han debatido las últimas investigaciones científicas en torno a los efectos del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud cardiovascular y el peso

Barcelona, 30 de mayo de 2018. – Hoy, en el marco de la **Reunión Científica Anual de la Sociedad Europea para la Investigación Clínica (ESCI)** que se celebra estos días en Barcelona, se ha celebrado el Simposio de Bebidas Fermentadas y Salud Cardiovascular, un simposio en el que se han debatido las últimas investigaciones científicas en torno a los efectos del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud cardiovascular y el peso. En el mismo han intervenido la **Dra. Lina Badimon**, directora del Centro de Investigación Cardiovascular (ICCC) del CSIC, la **Dra. Gema Frühbeck** Investigadora del Laboratorio de Investigación Metabólica y Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universitaria de Navarra y el **Dr. Ramón Estruch**, del Departamento de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona

La Dra. Lina Badimon ha presentado las conclusiones de su última investigación que sugiere que el consumo de bebidas fermentadas podría influir de manera positiva a la hora de desarrollar una enfermedad arterial coronaria. El trabajo investiga la seguridad de una ingesta diaria y de una cantidad moderada de cerveza a nivel celular y molecular en adultos sanos.

El estudio analiza un consumo equivalente a 12 gramos de alcohol al día en mujeres y de 25 gramos de alcohol al día durante cuatro semanas. Los resultados apuntan posibles efectos beneficiosos sobre los lípidos y las lipoproteínas de los participantes.

La cardiopatía isquémica y el accidente cerebrovascular son dos de las patologías que más preocupan a la población, dado que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en España. Los resultados de diversos estudios poblacionales han sugerido que el aumento de la adherencia a dietas de tipo mediterráneo se relaciona con un riesgo reducido de este tipo de eventos.

Dieta Mediterránea

El Dr. Ramón Estruch ha participado en el simposio con su ponencia “El impacto de la dieta mediterránea en la salud cardiovascular” que sugiere que la ingesta moderada de bebidas fermentadas podría formar parte de una alimentación saludable dentro de la dieta

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

mediterránea actual, por las propiedades que les confieren su baja graduación alcohólica y las materias primas naturales (agua, cebada y lúpulo) con las que están elaboradas.

De hecho, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable a las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava y sidra) de forma opcional y moderada, y la Fundación Dieta Mediterránea incorpora también el consumo moderado de bebidas fermentadas dentro de las recomendaciones en la Pirámide de la Dieta Mediterránea.

El Dr. Estruch ha recordado que “los datos de grandes estudios observacionales han sugerido que el aumento de la adherencia a las dietas de tipo mediterráneo se relaciona con un riesgo reducido de eventos cardiovasculares”. Uno de ellos es el estudio *PREDIMED (Prevención con dieta mediterránea)* que sugiere que la dieta mediterránea es una herramienta útil tanto en la prevención primaria como secundaria de enfermedades cardiovasculares (ECV). Este ensayo multicéntrico realizado en España incluyó a 7.447 participantes con alto riesgo cardiovascular a los que se realizó un seguimiento de casi cinco años y concluyó que la dieta mediterránea ejerce un efecto protector sobre las ECV.

Obesidad y estilo de vida

Por su parte, la Dra. Gema Frühbeck ha ahondado en el problema de la obesidad en su ponencia ‘El impacto de la dieta mediterránea en la salud cardiovascular’. La Organización Mundial de la Salud indica que la obesidad es ya la pandemia del siglo XXI. Por eso, la Dra. Frühbeck ha advertido que “*el estilo de vida y el comportamiento actual que promueve tanto el sedentarismo como el consumo de alimentos poco saludables tiene efectos más importantes y directos sobre el riesgo de desarrollo de la obesidad que los genes*”.

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 y gestión de entrevistas:

Centro de Información Cerveza y Salud

Marta Escavias

marta.escavias@bm.com

91 384 67 79 / 609 46 43 45

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