

El consumo moderado de cerveza podría influir en la microbiota intestinal, según un estudio

- **Un estudio liderado por la Dra. Ascensión Marcos observa que la moderación de la ingesta de esta bebida fermentada podría ayudar a que exista una mayor diversidad de bacterias**
- **La presencia de bacterias en el organismo podría estar asociado a una mejor salud intestinal y, en consecuencia, metabólica**

Londres, 10 de septiembre de 2018. La Dra. Ascensión Marcos, directora del Grupo de Inmunonutrición del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, presenta las últimas evidencias científicas sobre la influencia del consumo moderado de cerveza en la microbiota intestinal del 'XI Congreso de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición' que se celebra en Londres del 10 al 12 de septiembre.

La Dra. Marcos, junto con la Dra. Esther Nova, ha liderado el estudio *Efectos del consumo de alcohol sobre la microbiota intestinal de adultos sanos*, que trata de analizar si el consumo de bebidas con contenido alcohólico (fermentadas como la cerveza y vino, y licores) considerando cantidad y frecuencia, podría tener efectos en la composición de la microbiota intestinal en este grupo poblacional.

Se denomina microbiota intestinal a la comunidad de microorganismos vivos que alberga el tubo digestivo humano. Entre sus muchas funciones destaca la protección del sistema inmune ejerciendo de efecto barrera, ya que ayuda a combatir las agresiones de otros microorganismos manteniendo la integridad de la mucosa intestinal. Además, ayuda al cuerpo a digerir ciertos alimentos que el estómago y el intestino delgado no son capaces de hacerlo y contribuye a la producción de las vitaminas B y K. “Una microbiota intestinal saludable y equilibrada es fundamental para asegurar una función digestiva adecuada”, indica la Dra. Marcos.

Resultados del estudio

Los resultados mostraron que “la moderación en la ingesta de las bebidas fermentadas podría implicar una mayor diversidad bacteriana, lo que está relacionado con una mejor salud intestinal y en consecuencia metabólica”, aporta la Dra. Marcos.

Por otro lado, “en individuos mayores de 65 años se ha visto que el consumo moderado de bebidas fermentadas, como el vino y la cerveza, podría presentar una mejor situación metabólica que podría estar relacionada con un menor riesgo cardiovascular”, añade la Dra. Marcos.

Se entiende por consumo moderado la ingesta de 1 o 2 cañas al día para las mujeres y de 2 y 3 para los hombres. El consumo moderado de bebidas fermentadas puede formar parte de una alimentación saludable dentro de la Dieta Mediterránea actual, por las propiedades que les confieren su baja graduación alcohólica y las materias primas con las que están elaboradas. Sin

Para contactar con nosotros:

Marta Escavias de Carvajal / Laura Rodríguez (CICS): 91 384 67 79 / 36 marta.escavias@bm.com / laura.rodriguez@bm.com

embargo, el consumo excesivo de alcohol se asocia con un mayor riesgo de enfermedades agudas (lesiones accidentales) y crónicas (cardiovasculares, cáncer, entre otras).

Metodología de trabajo

El estudio se ha realizado en una muestra de 261 adultos sanos españoles y 134 eslovenos. Los participantes han realizado una serie de entrevistas personales evaluadas por nutricionistas. “A través de encuestas validadas, se analizaba la cantidad consumida y la frecuencia de consumo de diferentes bebidas alcohólicas, tales como el vino, la cerveza y los licores”, explica la Dra. Marcos. El trabajo también recoge información de las características socioeconómicas, ingesta dietética, actividad física y estado de salud, además de la composición corporal por bioimpedancia eléctrica.

El principal factor diferenciador de los grupos bacterianos fue el país de origen. Por ello, este primer análisis sólo ha incluido las muestras procedentes de España.

Respecto al consumo de alcohol, los sujetos se dividieron en tres grupos: bajo (menos de 5 gramos de alcohol al día), moderado (entre 5 y 20 gramos/día en hombre y menos de 12 gramos en mujeres) y alto (más de 20 gramos al día en hombres y más de 12 gramos en mujeres).

Centro de Información Cerveza y Salud (CICS)

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 contactar con nosotros:

Marta Escavias de Carvajal / Laura Rodríguez (CICS): 91 384 67 79 /36 marta_escavias@bm.com / laura.rodriguez@bm.com