

Estudio ***“Influencia de la ingesta de cerveza sobre la fisiología gastroesofágica y síntomas digestivos postprandiales”*** presentado hoy en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de A Coruña

Según un reciente estudio, el consumo moderado de cerveza no se correlacionaría con un aumento de gases

- Los episodios de reflujo gastroesofágico gaseoso no aumentarían con el consumo moderado de cerveza
- Es el primer estudio que describe los efectos de la cerveza sobre el reflujo gastroesofágico, la acomodación gástrica y los síntomas digestivos



A Coruña, 26 de junio de 2018.- El consumo moderado de cerveza no aumentaría los episodios de reflujo gastroesofágico gaseoso en sujetos sanos, según apunta el estudio *“Influencia de la ingesta de cerveza sobre la fisiología gastroesofágica y síntomas digestivos postprandiales”*¹, presentado hoy por el **Prof. Dr. Enrique Rey Díaz-Rubio, jefe de servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid**. De esta forma, la investigación cuestiona el mito que asocia el consumo moderado de cerveza con la generación de gases y molestias digestivas.

En la sede de Oviedo del Ilustre Colegio de Médicos de A Coruña se han presentado los resultados del primer estudio que describe los efectos del consumo moderado de cerveza en términos de reflujo gastroesofágico, acomodación gástrica y síntomas digestivos. La investigación ha analizado a un grupo de adultos sanos mayores de 18 años de edad, sin síntomas digestivos frecuentes ni enfermedad por reflujo gastroesofágico conocida.

¹ [http://www.cervezaysalud.es/wp-content/uploads/2017/06/Influencia de la ingesta de cerveza sobre la fisiología gastroesofagica y sintomas dig estivos postprandiales.pdf](http://www.cervezaysalud.es/wp-content/uploads/2017/06/Influencia_de_la_ingesta_de_cerveza_sobre_la_fisiologia_gastroesofagica_y_sintomas_digestivos_postprandiales.pdf)

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

El objetivo principal fue evaluar si el consumo moderado de cerveza se asociaría con la generación de síntomas digestivos altos como, acidez, regurgitación y saciedad precoz, en el período posterior a las comidas. De esta forma, el **Dr. Enrique Rey** ha afirmado que *“a la luz de los resultados del estudio, en una situación real, la cerveza no parece promover los síntomas dispépticos, aquellos que provocan una digestión pesada, y de reflujo cuando es consumida de forma moderada, es decir, entre 2 y 3 cañas al día para los hombres y entre 1 y 2 para las mujeres”*. **El estudio apunta, además, que el consumo moderado de cerveza no provocaría un aumento de trastornos gastrointestinales o de sensibilidad gástrica que alteren la digestión.**

De acuerdo con los resultados presentados, **la cerveza no parece modificar el reflujo gaseoso como podría sugerir al tratarse de una bebida procedente de la fermentación natural de sus ingredientes**. Además, no alteraría la acomodación gástrica después de las comidas y no provocaría un aumento significativo de síntomas digestivos que nos puedan producir molestias o digestiones más pesadas de lo normal.

Otros posibles efectos del consumo moderado de cerveza

También en relación con el sistema digestivo, el consumo moderado de cerveza podría reducir el riesgo de infecciones producidas por el *H. pylori*, según el estudio *“Inverse relationship between alcohol consumption and active Helicobacter pylori infection*

Así mismo, existen otros estudios² sobre la composición de la microbiota intestinal que sugieren que ésta se modula gracias a los polifenoles, como los contenidos en la cerveza, mediante la inhibición de bacterias patógenas y por la estimulación de una microbiota beneficiosa. Una de las principales funciones de los polifenoles es la función reguladora que ejercen sobre la microbiota intestinal, pudiendo involucrarse en el crecimiento de algunas bacterias e impidiendo la proliferación de otras perjudiciales.

La cerveza, una bebida natural que forma parte de la Dieta Mediterránea

En este sentido, el **Dr. Jesús Román, Portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud y Profesor de Nutrición y Dietética**, ha afirmado que *“el consumo moderado de cerveza puede formar parte de una alimentación equilibrada debido a las propiedades que le confieren su baja graduación alcohólica y las materias primas con las que está elaborada”*. La cerveza es una bebida fermentada, con unas características específicas en su composición que la diferencian del resto de bebidas y que le confieren un especial interés nutritivo. Elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada malteada y lúpulo), tiene un bajo contenido calórico (45 kcal/100 ml) y nutrientes como vitaminas, minerales, polifenoles (antioxidantes), maltodextrinas y fibra soluble.

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

² Moreno-Indias I, Sánchez-Alcoholado L, Pérez-Martínez P, Andrés-Lacueva C, Cardona F, Tinahones F, Queipo-Ortuño MI (2016). Red wine polyphenols modulate fecal microbiota and reduce markers of the metabolic syndrome in obese patients. *Food & Function* 7:1775-1787

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



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
María Ángeles Pinilla / Víctor Conde
maria.pinilla@bm.com; victor.conde@bm.com
91 384 67 79/620 96 69 24

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