

61

CERVEZA y SALUD

octubre 2018

www.cervezaysalud.com

al día

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Reunión Anual de la Fundación Europea para la Investigación del Alcohol

Científicos españoles participan en una reunión internacional sobre alcohol y salud global

La Fundación Europea para la Investigación del Alcohol (ERAB, en sus siglas en inglés) celebró en septiembre su 'Reunión internacional sobre alcohol y salud global' (IMAG, en sus siglas en inglés), en la que se ponen de manifiesto las últimas evidencias científicas en torno a esta materia. En esta ocasión, el evento contó con la participación de científicos españoles, como la Dra. Paola Quifer, investigadora del grupo de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, quien expuso las conclusiones de su reciente trabajo sobre los efectos en la salud de los polifenoles contenidos en la cerveza.

En la actualidad existe un amplio consenso sobre cómo el consumo abusivo de bebidas alcohólicas entraña un alto riesgo para la salud. Del mismo modo, existe evidencia científica que demuestra que el consumo moderado de determinado tipo de bebidas, como las fermentadas, podrían tener también efectos positivos. En esta línea, Quifer indicó que "el consumo moderado y regular de cerveza podría tener un efecto cardioprotector en la salud debido a su alto contenido en polifenoles". En concreto, "hemos observado este efecto debido a que los polifenoles podrían disminuir determinados biomarcadores de inflamación y por lo tanto ejercer este efecto cardioprotector", apuntó.



Evidencia científica actual

El estudio apunta que las bebidas fermentadas, como el vino y la cerveza, podrían conferir un mayor efecto cardioprotector gracias a su elevado contenido en polifenoles. "Los polifenoles son metabolitos secundarios de las plantas que no son esenciales para el estado de salud a corto plazo. Sin embargo, hay cada vez más evidencias de que la ingesta a largo plazo puede reducir la incidencia de enfermedades crónicas, como diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas", explicó Quifer.

"El consumo moderado y regular de cerveza podría tener un efecto cardioprotector en la salud debido a su alto contenido en polifenoles"

Los polifenoles se encuentran comúnmente en frutas, verduras, legumbres, cacao, té y también en las bebidas fermentadas.

El perfil fenólico de la cerveza es muy diverso. La mayoría de los polifenoles de

Continúa en página siguiente



centro de información

CERVEZA
y SALUD

Viene de página anterior

la cerveza provienen de la malta y el resto del lúpulo utilizado durante la elaboración de la misma. En un estudio previo, “identificamos hasta cuarenta y siete compuestos fenólicos por espectrometría de masas”, añadió. El estudio, realizado tanto con cerveza tradicional como sin alcohol, mostró que “ambas variedades disminuyeron la expresión de linfocitos y monocitos de algunas moléculas de adhesión”, concluyó Quifer.

Durante el IMAG también se abordaron los efectos negativos que podría tener en la salud el consumo abusivo de alcohol, como son las adicciones o su relación directa con patologías hepáticas. En esas conferencias también han participado otros expertos españoles como el Prof. José Antonio López-Moreno, profesor del Departamento de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid y la Dra. Marta Marín Mayor, del Departamento de Psiquiatría del Hospital 12 de Octubre, que hablaron

sobre los efectos de la adicción al alcohol y la Profa. Ascensión Marcos, del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ICTAN) del CSIC, que centró su ponencia sobre los efectos del consumo moderado de bebidas con contenido alcohólico en la microbiota.

Se puede encontrar más información acerca del evento en <https://imag.erab.org/>

El estudio, realizado tanto con cerveza tradicional como sin alcohol, mostró que “ambas variedades disminuyeron la expresión de linfocitos y monocitos de algunas moléculas de adhesión”.



¹ The non-alcoholic fraction of beer increases stromal cell derived factor 1 and the number of circulating endothelial progenitor cells in high cardiovascular risk subjects: a randomized clinical trial. Chiva-Blanch G., Condines X, Magraner E, Roth I, Valderas-Martínez P, Arranz S, Casas R, Martínez-Huélamo M, Vallverdú-Queralt A, Quifer-Rada P, Lamuela-Raventos RM, Estruch R. *Atherosclerosis*. 2014. Apr; 233(2):518-24

² Effects of alcohol and polyphenols from beer on atherosclerotic biomarkers in high cardiovascular risk men: A randomized feeding trial. Chiva-Blanch G, Magraner E, Codines X, Valderas-Martínez P, Roth I, Arranz S, Casas R, Navarro M, Hervas A, Sisó A, Martínez-Huélamo M, Vallverdú-Queralt A, Quifer-Rada P, Lamuela-Raventos RM, Estruch E. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2015 Jan; 25(1):36-45.

REVISTA DE PRENSA

[BUENAVIDA]
LA REVISTA DEL BIENESTAR

“No hay que privarse de todo para estar sano” (Laurent Chambaud)

Reinventar la prevención es, ante todo, introducir la noción de placer en los mensajes de salud pública. La reciente campaña Moi(s) sans tabac-- un juego de palabras en francés que quiere decir Yo sin tabaco y Un mes sin tabaco-- es un buen reflejo de este acercamiento, porque ha jugado ante todo con el sentimiento colectivo y el reforzamiento positivo alrededor del compromiso del exfumador. Son necesarios nuevos trabajos de investigación para responder a muchos interrogantes. Por ejemplo: ¿es el placer en la vida un prerequisite para los comportamientos saludables o más bien al contrario? Y, ¿cómo hacemos llegar estos mensajes a los jóvenes, para quienes transgredir las reglas forma parte de su construcción como adultos?

Diari
DE TARRAGONA

El consumo de cerveza ayuda a prevenir el Alzheimer

El consumo moderado de cerveza puede prevenir el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer gracias a su alto contenido en silicio, una sustancia capaz de paliar los efectos neurodegenerativos inducidos por la intoxicación crónica de aluminio en el cerebro. Esta es la conclusión de un estudio dirigido por la catedrática de Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares, María José González, que se presentó esta semana en la jornada de difusión de los resultados del V Simposio Internacional de la Cerveza, celebrado en Zaragoza.

HERALDO
DE ARAGON

“La Dieta Mediterránea es una auténtica joya” Ramón Estruch Médico

“Las bebidas saludables serían las bebidas fermentadas, de baja graduación, como vino o cerveza, con moderación y con comida, porque la absorción del alcohol es más lenta. Puedes disfrutar más de sus efectos beneficiosos con una tapa, sin tener efectos tóxicos. La moderación es diferente para hombres y mujeres. Sería hasta dos copas de 120 ml de vino y dos cañas en hombres. En mujeres la mitad. El alcohol de alta graduación no puedo recomendarlo.”

Nuevas evidencias sobre los posibles efectos del consumo moderado de bebidas fermentadas en la salud cardiovascular

El consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza o el vino, podría mejorar la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Así se desprende de un estudio, realizado por investigadores del Departamento de Nutrición y Dietética de la Escuela de Ciencias de la Salud y Educación de la Universidad de Harokopio (Atenas, Grecia) y publicado recientemente en *'European Journal of Clinical Nutrition'* que sugiere que este beneficio podría ser debido a la implicación de marcadores de inflamación crónica de bajo grado.

Para llegar a esta conclusión el estudio ha utilizado los datos de los participantes en el estudio poblacional Attica (*Adherence to the Mediterranean diet attenuates inflammation and coagulation process in healthy adults*).

Así, se analizaron los datos de 2.583 sujetos a los que se realizó un seguimiento de diez años sobre la incidencia de eventos cardiovasculares, como infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, arritmia crónica, angina de pecho y accidente cerebrovascular.



Los participantes fueron divididos en tres grupos: no consumidores de alcohol, consumidores de un vaso de bebidas fermentadas (vino o cerveza) a la semana y, un tercer grupo, de consumidores de más de un vaso de bebidas fermentadas a la semana. Los resultados mostraron que el 56% de los participantes que bebieron alguna cantidad de bebida fermentada no desarrollaron ningún evento cardiovascular. Además, se observó una fuerte asociación inversa y similar entre la baja ingesta de vino y cerveza y el riesgo de desarrollar estas patologías, en comparación con la abstención. En conclusión, el estudio reveló resultados similares respecto a los consumidores moderados de vino y cerveza y la incidencia de enfermedad cardiovascular.

³ Beer, wine consumption, and 10-year CVD incidence: the ATTICA study. Demosthenes B. Panagiotakos, Georgia-Maria Kouli, Emmanuela Magriplis, Ioannis Kyrou, Ekavi N. Georgousopoulou, Christina Chrysohoou, Constantine Tsigos, Dimitrios Tousoulis & Christos Pitsavos. *European Journal of Clinical Nutrition* (2018)

Un estudio sugiere que el consumo moderado de cerveza podría influir en la microbiota intestinal

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, ha presentado las últimas evidencias científicas sobre la influencia del consumo moderado de cerveza en la microbiota intestinal en el 'XI Congreso de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición' que se celebró 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 fermentadas (como la cerveza, vino y licores) considerando cantidad y frecuencia, podría tener efectos en la composición de la microbiota intestinal en este grupo poblacional. El estudio se ha realizado en una muestra de 261 adultos sanos españoles y 134 eslovenos.

Protección del sistema inmune

Entre las muchas funciones de la microbiota destaca la protección del sistema inmune ejerciendo de efecto barrera, ya que ayuda a combatir las agresiones de otros microorga-



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.

nismos manteniendo la integridad de la mucosa intestinal. "Una microbiota intestinal saludable y equilibrada es fundamental para asegurar una función digestiva adecuada", indica la Dra. Marcos.

Los resultados mostraron que "la moderación en la ingesta de las bebidas fermen-

tadas podría implicar una mayor diversidad bacteriana, lo que está relacionado con una mejor salud intestinal y en consecuencia metabólica", aportó 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", añadió 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.

Disfrutar de la gastronomía catalana y de la cerveza en el marco de una dieta sana y atractiva, es posible

La presentación de la 'Guía Menús Saludables de Cataluña' tuvo lugar en julio en el restaurante Casa Leopoldo de Barcelona. Óscar Manresa y Romain Fornell son los chefs que, en colaboración con la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), han creado este recetario de fácil preparación que contiene menús saludables de la cocina regional catalana maridados con cerveza.

La guía mezcla tradición y vanguardia, reflejando la amplia experiencia y trayectoria profesional de ambos cocineros. Además, se trata de un manual de elaboraciones sencillas para el consumidor donde dispone de un amplio abanico de recetas para poner en práctica en su día a día. Recetas variadas, sanas, pero sobre todo equilibradas desde el punto de vista nutricional. La FEN es la responsable de supervisar cada plato para que se cumpla este requisito saludable en todas las creaciones de los chefs.

La experta en armonías, Sara Cucala, es la encargada de maridar los menús de la guía teniendo en cuenta los matices que cada pla-



Chef Óscar Manresa

to aporta al gusto. La selección de la cerveza correcta, entre la gran variedad de cervezas españolas existentes, es un trabajo exigente

para encontrar el maridaje ideal. En la página web de la FEN se puede descargar la guía completa: www.fen.org.es



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 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 Real Decreto-ley 5/2018, de 27 de julio, de medidas urgentes para la adaptación del Derecho español a la normativa de la Unión Europea en materia de protección de datos y con el Reglamento Europeo que resulta (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016 que resulta de aplicación obligatoria desde el 25 de mayo de 2018, le informamos que sus datos personales incluidos en nuestra base de datos, y que nos fueron facilitados en su momento, al igual que los que nos facilite en cualquier momento, formarán 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 es Burson-Marsteller, S.L. agencia que realiza y distribuye esta publicación y que gestiona también otras actividades para el CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD, y que tratará estos datos con la máxima confidencialidad siendo únicamente cedidos a la entidad a la que siendo únicamente cedidos a la entidad a la que, en cada momento, pertenezca el CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD, quien, como encargada del tratamiento, no podrá cederlos a terceros. La Autoridad de Control en España es la Agencia Española de Protección de datos. Le informamos de que si lo desea, podrá ejercitar en todo momento los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, portabilidad, limitación del tratamiento e información dirigiéndose por escrito al CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD, a la dirección: Apartado de correos 61.210, 28080-MADRID o bien por correo electrónico a info@cervezaysalud.com