

# 63

## CERVEZA y SALUD

abril 2019

# al día

[www.cervezaysalud.com](http://www.cervezaysalud.com)

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

## Médicos y farmacéuticos realizan el test del estudio PREDIMED, una valiosa herramienta para determinar la adherencia a la Dieta Mediterránea

**E**l Dr. Ramón Estruch, Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, ha presentado en el 1er Congreso Nacional Médico y Farmacéutico SEMERGEN - SEFAC, una ponencia sobre los efectos del consumo moderado de bebidas fermentadas en la salud cardiovascular. Asimismo, realizó un taller sobre las claves para una correcta adherencia a la Dieta Mediterránea, donde aprovechó la oportunidad de aplicar entre médicos y farmacéuticos el test de los 14 ítems de PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea).

### 14 preguntas sobre hábitos alimenticios y de consumo

La prueba, que ayuda a determinar el nivel de adherencia de los individuos a la Dieta Mediterránea, según este estudio, es el mismo cuestionario que permitió realizar esta evaluación en España, tomando como muestra 7.447 participantes que estuvieron monitorizados durante 5 años.

Los médicos y farmacéuticos llenaron con interés los ítems que componen el test, que están enfocados en determinar las cantidades y la frecuencia con las que se consumen distintos alimentos: aceite de oliva, carnes, verduras, legumbres, fruta y también evalúa el consumo moderado de cerveza y vino. El test está disponible también online en el sitio web del estudio PREDIMED: <http://www.predimed.es>.

Tras realizarlo, comentaron en la actividad los resultados obtenidos que, según la puntuación de cada uno por los alimentos que consumen a diario, estaban más o menos adheridos a la Dieta Mediterránea. El Dr. Estruch resaltó la importancia de esta



información y de poder aplicarla con los pacientes de los asistentes para ayudarlos a reconducir sus hábitos alimenticios hacia un estilo de vida saludable.

### ¿Cómo podrían influir las bebidas fermentadas en la salud cardiovascular?

El Dr. Estruch señaló durante la conferencia que el estudio "Bases científicas de los efectos beneficiosos del consumo moderado de cerveza en el sistema cardiovascular" publicado en revistas de prestigio internacional como *Atherosclerosis* y *Nutrition Metabolism*, concluye que el consumo moderado y regular de cerveza, en las comidas principales, podría ejercer un efecto protector en la aparición y progresión de la aterosclerosis, es decir, el endurecimiento de los vasos sanguíneos por la acumulación de grasa, así como sobre diferentes factores de riesgo cardiovascular, especialmente en la población con riesgo vascular moderado-alto. Por otra parte, durante la realización del estudio se observó que la composición corporal (peso, índice de masa corporal y relación cintura-cadera) de los sujetos participantes no se vio afectada tras el consumo moderado de cerveza.

La investigación también apunta a la posible bajada de la presión arterial sistólica tras el consumo moderado de cerveza, especialmente en el caso de la cerveza sin

alcohol. Además, también se observó que otras variables aumentaban, como el HDL (colesterol bueno) y la concentración sanguínea de células progenitoras endoteliales, lo que podría implicar un incremento de la capacidad de regeneración del endotelio. "Cabe resaltar también que tras el consumo diario durante cuatro semanas de cerveza tradicional y sin alcohol, se halló isoxanthohumol en la orina de los participantes que habían consumido estas bebidas, pero no en las personas que habían ingerido bebida destilada", constató el Dr. Estruch.



centro de información

CERVEZA  
y SALUD

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 C, Condines X, Magraner E, Roth I, Valderas-Martinez P, Arranz S, Casas R, Martinez-Huelamo M, Vallverdu-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 C, Magraner E, Condines X, Valderas-Martinez P, Roth I, Arranz S, Casas R, Navarro M, Hervas A, Sisó A, Martinez-Huelamo M, Vallverdu-Queralt A, Quifer-Rada P, Lamuela-Raventos RM, Estruch E. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2015 Jan; 25(1):36-45.



## Jóvenes investigadoras estudiarán los efectos de un consumo moderado de cerveza en la microbiota intestinal, la salud cardiovascular y algunas células del colon

Tres proyectos de investigación que estudiarán los efectos del consumo moderado de cerveza a nivel cardiovascular, en la microbiota intestinal y en algunas células son los ganadores de la XIX edición de las Becas Manuel de Oya. Cada ayuda, que asciende a 18.000\_ cada una, reitera el compromiso del Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) por el trabajo y el desarrollo de jóvenes españoles en la investigación científica.

Por un lado, Natàlia Muñoz García, del Institut de Recerca Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, centrará su investigación "Efecto del consumo moderado de cerveza sobre las vías del inflamasona y la inmunomodulación medida por LTR en humanos" en estudiar el impacto de la ingesta moderada y regular de esta bebida fermentada sobre la salud cardiovascular y la prevención de ciertos tipos de patologías. El estudio estará supervisado por la Dra. Lina Badimon, directora del Programa Cardiovascular del Institut de Recerca en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. "Nuestro objetivo es continuar aportando evidencia científica en lo que se refiere a efectos derivados del consumo de cerveza sobre las respuestas inflamatorias/antiinflamatorias y proporcionar nuevos conocimientos sobre los mecanismos subyacentes", ha puntualizado Natàlia Muñoz.

Por su parte, "Relación entre el consumo moderado de cerveza, microbiota intestinal y producción de ácidos grasos de cadena

corta en adultos sanos", es el título de la investigación que impulsará Natalia González Zancada bajo la dirección de la Dra. Esther Nova en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CISC) de Madrid. "Este proyecto proporcionará información relevante en el binomio alimentación-salud, puesto que se desconoce el efecto del consumo moderado de cerveza sobre la composición de la microbiota intestinal y la concentración de ácidos grasos que promueven la salud de nuestro intestino", ha apuntado Natalia González.

María Martínez Vígara realizará una investigación titulada "Acción de compuestos activos presentes en el lúpulo (Xanthohumol, Isoxanthohumol y 8-prenilnaringenina) sobre el estrés oxidativo, la viabilidad celular y marcadores de inflamación de células del colon". Con este estudio, la investigadora ha manifestado que el objetivo es seguir aportando evidencia científica que pudiese ser útil en la propuesta de terapias preventivas de patologías y como coadyuvantes de otros fármacos.

El Centro de Información Cerveza y Salud, a través de las Becas Manuel de Oya, promueve desde hace 19 años la investigación entre jóvenes científicos españoles con la concesión de 36.000 euros anuales. Esta iniciativa cuenta con el apoyo de reconocidos profesionales en el campo de la investigación, la nutrición y la salud que forman parte del Comité Científico del CICS encargado de evaluar y seleccionar a los

## REVISTA DE PRENSA

EL MUNDO

### La dieta mediterránea es un estilo de vida

Los efectos beneficiosos de la dieta mediterránea se deben a todo el patrón de alimentación, es decir al conjunto de alimentos que la componen, no a los productos de forma aislada. Seguir una dieta equilibrada, consumir las cantidades adecuadas de los distintos alimentos y mantener un estilo de vida activo son las claves para que podamos disfrutar de una buena salud.

EL PAÍS

### Los españoles tienen hábitos saludables de vida

España es el país más saludable del mundo, según el índice Bloomberg Healthiest Country, que otorga al país una puntuación de 92,7 sobre 100 tras haber adelantado cinco posiciones desde el último análisis, en 2017, y destaca la calidad del sistema sanitario público. Tienen que ver el tomate y el jamón, el aceite de oliva y otros almuerzos, pero también el sistema sanitario de atención primaria.

mia

### En la moderación está la clave

Según se emana de algunos estudios, si se consume con moderación, (la cerveza) puede actuar como agente preventivo de algunas enfermedades. En encontrar la medida justa radica una de las dificultades de la sociedad. Según informan expertos de Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), "un consumo moderado estaría en torno a 2-3 cañas diarias en los varones y 1-2 en la mujer".

candidatos. El objetivo es fomentar la investigación por parte de jóvenes científicos españoles el estudio en torno al consumo de cerveza y su relación con los diferentes aspectos de la salud humana, siempre y cuando no hayan sido realizados ni difundidos con anterioridad en España.

## Un estudio español concluye que el consumo moderado de bebidas fermentadas podría aumentar los niveles de “colesterol bueno” en sangre

La revista científica Nutrition Research ha publicado un estudio realizado por el Grupo de Investigación de Inmunonutrición del ICTAN-CSIC que concluye que el consumo moderado de vino y cerveza está asociado con altos niveles de HDL-c y adiponectina.

La investigación arroja que el consumo moderado de estas bebidas podría asociarse con niveles más bajos de marcadores de inflamación y niveles más altos de marcadores cardiometabólicos de protección. Así, este trabajo tuvo como objetivo examinar las asociaciones de consumo moderado de alcohol y el tipo de bebida alcohólica con los biomarcadores metabólicos e inflamatorios.

Se trata de un estudio observacional, transversal, que incluye 143 adultos aparentemente sanos, de 55 años de edad o mayores. Se utilizaron cuestionarios administrados por un entrevistador para recopilar información sobre la frecuencia de consumo de bebidas con contenido alcohólico, frecuencia de consumo de alimentos, actividad física, estatus socioeconómico, enfermedades y medicamentos, y otros relacionados con los hábitos determinantes para la salud.

Se establecieron tres grupos antes del reclutamiento de la muestra: (1) abstencionistas y ocasionales consumidores (ABS, n = 54); (2) consumidores de cerveza (CERVEZA  $\geq$ 80% de la ingesta total de alcohol; n = 40), y (3) consumidores de bebidas mixtas (MIXTO; n = 49).

Los resultados del estudio arrojaron que el colesterol (HDL-c) de lipoproteína de alta densidad y la sP-selectina fueron significativamente más altos en el grupo MIXED



(bebidas mixtas) que en el grupo ABS (abstemios), y la adiponectina fue mayor en el grupo MIXED en comparación con el grupo BEER (consumo moderado de cerveza). Todos los consumidores de alcohol también tuvieron valores de volumen de plaquetas promedio más altos en comparación con el ABS.

En conclusión, este estudio transversal mostró que el consumo moderado de alcohol se asocia con niveles más altos de HDL-c y adiponectina en comparación con aquellos abstemios.



## Abierta una nueva convocatoria de las Becas de investigación Manuel de Oya 2019 Cerveza, Salud y Nutrición

**R**eforzando nuevamente su apoyo y compromiso con los jóvenes científicos, el Centro de Información Cerveza y Salud apuesta por la investigación con una nueva convocatoria de las Becas Manuel de Oya 2019. El objetivo es fomentar el estudio en torno al consumo moderado de cerveza y su relación con los diferentes aspectos de la salud humana, siempre y cuando no hayan sido realizados ni difundidos con anterioridad en España.

Las becas están dirigidas a estudiantes de último curso de grado de cualquier carrera de ciencias o estudiantes de postgrado, siempre y cuando sean menores de 30 años. Los aspirantes deberán contar con un director de proyecto que pertenezca a una universidad o centro de investigación español. Los adjudicatarios contarán con una dotación de 18.000 euros cada una

para la realización del trabajo y el plazo para presentar el proyecto se abre el 1 de abril y termina el 11 de octubre de este año.

Este compromiso por la investigación de jóvenes científicos en España se promueve desde el Centro de Información Cerveza y Salud desde hace 20 años y cuenta con el apoyo de reconocidos profesionales en el campo de investigación, la nutrición y la salud que forman parte del Comité Científico del CICS, encargado de evaluar y seleccionar a los candidatos.

Los interesados podrán descargar la solicitud a través de la web [www.cervezaysalud.es](http://www.cervezaysalud.es), cumplimentarla y enviarla al correo electrónico [info@cervezaysalud.com](mailto:info@cervezaysalud.com) junto con la documentación requerida antes del 11 de octubre de 2019, fecha límite para la presentación de la misma.



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](http://www.cervezaysalud.com) o a la siguiente dirección de correo electrónico: **e-mail: [info@cervezaysalud.com](mailto: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](mailto:info@cervezaysalud.com)**  
**[www.cervezaysalud.com](http://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](mailto:info@cervezaysalud.com)

El Centro de Información Cerveza y Salud recuerda que el consumo de cerveza debe ser siempre moderado, responsable y por adultos sanos.