

64

CERVEZA y SALUD

julio 2019

al día

www.cervezaysalud.com

ES UNA PUBLICACIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

LOS ALIMENTOS FERMENTADOS CONTIENEN VITAMINAS, MINERALES Y POLIFENOLES BENEFICIOSOS PARA LA SALUD

Más de cien alumnos y docentes de distintas facultades de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) han asistido a la XII edición de la Jornada Científica sobre Bebidas Fermentadas y Salud enmarcada dentro de la Cátedra de Bebidas Fermentadas de la UCM. La jornada se ha celebrado en la Facultad de Farmacia bajo el título 'Fermentación, microbiota, salud; en busca de una visión integrada'.

La fermentación de alimentos, en un sentido amplio, se puede definir como la transformación de éstos por los microorganismos y por las enzimas que producen. Así, se consiguen mejoras en su seguridad, digestibilidad, características organolépticas e incremento del bienestar de los consumidores. Los alimentos y bebidas fermentadas se elaboran a partir de materias primas y procedimientos muy diferentes, de manera que son muy numerosos y diversos. Muchos de ellos se producen tradicionalmente en determinadas culturas y regiones, constituyendo por tanto un rico legado de las generaciones previas.

Desde siempre, se han venido relacionando con beneficios para la salud, y a día de hoy las metodologías permiten profundizar y estudiar científicamente tanto los posibles beneficios reales como los mecanismos fisiológicos subyacentes.

Así, se han podido identificar vitaminas, minerales, polifenoles y, en general, numerosos componentes bioactivos presentes en alimentos fermentados, que son beneficiosos para la salud. Estos componentes pueden presentar una acción directa sobre el organismo o bien modular la composición y actividad de la microbiota intestinal, que presenta una influencia determinante en la salud humana.

Debido al aumento de la esperanza de vida se ha observado un importante incremento de las enfermedades neurodegenerativas, cardiovasculares o relacionadas con el envejecimiento entre la población, siendo el Alzheimer la enfermedad con mayor incidencia.



D. José Ángel Rufián Henares, D. Humberto Martín Brieva, D. Juan Carlos Espín D. César Nombela, D. Luc De vuyst, Dña. Clara C. de Reyes-Gavilán, Dña. María de Cortes Sánchez Mata.

"El que no haya tratamiento efectivo para las enfermedades neurodegenerativas, ha hecho que exista una mayor concienciación social sobre la importancia de la nutrición" ha afirmado Mairena Martín, del Departamento de Química Inorgánica, Orgánica y Bioquímica de la Universidad de Castilla-La Mancha.

En la actualidad, se investigan nuevas y diferentes estrategias frente a estas enfermedades, y se profundiza en la búsqueda de moléculas beneficiosas (polifenoles) para nuestra salud, presentes en los alimentos y bebidas fermentadas, como la cerveza, que consumimos de manera habitual. Mairena Martín ha asegurado que "los polifenoles poseen efectos antioxidantes frente a la generación de radicales libres que está relacionada con la neurodegeneración".

La cerveza es una de las bebidas más consumidas en la actualidad, elaborada a partir de agua, malta, lúpulo y levadura, que

contiene una gran variedad de componentes entre los que se encuentran los polifenoles (flavonoides y ácidos fenólicos) que podrían ser responsables de sus efectos beneficiosos para la salud.

"Usando diferentes modelos celulares y mediante técnicas de bioquímica y biología molecular hemos observado que extractos de diferentes tipos de cerveza como la rubia, la negra y la cerveza sin alcohol, presentan efectos antioxidantes al evitar los efectos del estrés oxidativo", ha explicado Mairena Martín.



Cereales, probióticos, prebióticos y salud



Por otro lado, y siguiendo con el avance de las investigaciones, otro de los puntos fuertes es la influencia marcada por la microbiótica intestinal en la salud, y es que la presencia de los microorganismos probióticos y/o prebióticos en los alimentos, pueden contribuir a una mejora del estado de salud en la población.

“Los productos obtenidos a partir de cereales, como es el caso de algunas bebidas fermentadas, pueden contener algunos compuestos susceptibles de ser considerados como compuestos prebióticos, como es el caso de los beta-glucanos o los arabinosilanos” ha afirmado María de Cortes Sánchez Mata, del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Los primeros se pueden encontrar en torno a 5 mg/L en las cervezas, mientras que los segundos suelen aparecer en niveles en torno a 1 mg/L, y en diferente grado de polimerización (oligosacáridos o polisacáridos). En los últimos 10 años se han llevado a cabo algunos estudios in vitro, así como estudios de intervención en animales y humanos, que apuntan al potencial efecto prebiótico de estos compuestos.

“Aún queda mucho que estudiar y comprender, pero no hay ninguna duda de que el futuro próximo nos va a brindar muchas más sorpresas. Cada una de ellas será una nueva oportunidad de desarrollo de nuevos suplementos nutricionales o alimentos fermentados especializados de gran valor añadido, tanto social como comercial. Los tecnólogos de alimentos deberemos estar muy atentos a estos avances” ha concluido Daniel Ramón, Biópolis SL y ADM (Archer Daniels Midland Co).

La jornada ha sido presentada por César Nombela, catedrático de Microbiología de la Universidad Complutense de Madrid y rector de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP). Además, han participado otros expertos como Luc De Vuyst, del departamento de Ciencias de la Bioingeniería de la Vrije Universiteit Brussel, con una ponencia titulada “los alimentos fermentados para una dieta saludable”; Clara C. de Reyes-Gavilá, del Instituto de productos Lácteos de Asturias, que ha podido hablar sobre “la influencia de los productos lácteos fermentados en la microbiota intestinal y en la salud humana”; Juan Carlos Espín del Grupo Calidad, Seguridad y Bioactividad de Alimentos Vegetales Dep. Ciencia y Tec. Alimentos, CEBAS-CSIC, Murcia, que habló sobre los polifenoles, microbiota intestinal y nutrición personalizada; y por último, José Ángel Rufián Henares, del departamento de Nutrición y Bromatología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos del Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada, que expuso sobre el efecto de la fermentación en la bioactividad del café verde y tostado.



REVISTA DE PRENSA

ABC

FERMENTADOS AL PODER

La cerveza es todo un ejemplo de cómo el proceso de fermentación y en particular las levaduras utilizadas, que son las auténticas protagonistas de su elaboración, marcan de manera determinante el tipo de cerveza final obtenida. El origen natural de las materias primas y las transformaciones que sufren en la fermentación, hacen que presenten componentes con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (...). El profesor Martín Brieve puntualiza que ante la evidencia científica sobre los beneficios que los alimentos fermentados tienen en la salud, sería positivo contar con más recomendaciones específicas y legislaciones con indicadores concretos de lo que puede considerarse una dosis relevante de fermentados. “Estos alimentos presentan una parte considerable de nuestra dieta y, aunque su impacto en la salud sí es percibido de forma positiva, falta todavía una evaluación científica que, de manera oficial, presente criterios específicos sobre el consumo”.



SALIR DE TAPAS Y CAÑAS SÍ ES COMPATIBLE CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Nada más arraigado en nuestra sociedad que el tapear e ir a tomar unas cañas con la familia y amigos; el verano, además, invita a estar más en la calle, disfrutar del buen tiempo y tomar algo en una terraza (...). El Prof. Dr. Jesús Román Martínez, especialista en nutrición, destaca sencillas recomendaciones que todos podemos adoptar en nuestro día a día para disfrutar y a la vez cuidar de nuestra salud cuando salimos de tapas (...). Si nos decidimos por consumir bebidas fermentadas como la cerveza debemos hacerlo con moderación y siempre acompañadas de alimentos. Su aporte calórico es bajo ya que está compuesta en un 90% de agua (45kcal cada 100ml y 17kcal cada 100ml en la cerveza sin alcohol). Con consumo moderado nos referimos a una o dos cañas al día en el caso de las mujeres (no más de 20 gramos de alcohol) y entre dos y tres cañas para los hombres (no más de 30 gramos) (...). “Todos estos consejos tienen que, necesariamente, ir unidos a un estilo de vida activo que incluya algo de actividad física varios días a la semana”, indica el Prof. Jesús Román. “Lo más recomendable es practicar unos 60 minutos de actividad física diaria, que puede incluir salir a caminar a buen paso o correr”.



ENTRENAMIENTO HIIT Y LA CERVEZA, ¿UNA RELACIÓN SANA?

El estudio BEER-HIIT “Beer or Ethanol Effects on the Body Composition Response to High-Intensity Interval Training”, es una investigación científica centrada en analizar los efectos del consumo moderado de cerveza o etanol en personas que se someten a un entrenamiento de alta intensidad (HIIT)(...). El doctor Manuel Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y coordinador del estudio, ha presentado en Filadelfia este estudio ya, y ahora lo hace en España. Y, entre las conclusiones destaca que “La evidencia científica derivada de esta investigación demuestra que la mejora en la composición corporal que ocasiona esta forma de entrenamiento y que se caracteriza por un descenso de la cantidad de grasa y un aumento de la cantidad de músculo, no se ve influenciada por la ingesta habitual de cerveza.”

LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO PATRIMONIO, MUCHO MÁS QUE UNA PAUTA NUTRICIONAL

Prof. Dr. Lluís Serra-Majem
Doctor en Medicina y Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública
Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), Fundación Internacional Dieta Mediterránea (IFMED) y CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN)

La Dieta Mediterránea debe entenderse no sólo como un conjunto de alimentos, sino también como un modelo cultural que implica la manera en que se seleccionan, producen, procesan, distribuyen y consumen dichos productos.

La investigación en torno a la Dieta Mediterránea ha evolucionado, pasando de macronutrientes a micronutrientes, para después hablar de alimentos y grupos de alimentos y, finalmente, referirnos a patrones o hábitos de consumo alimentario. Más allá de eso, actualmente hablamos no solo de patrones, sino de sistema alimentario, es decir, tenemos que considerar no solo lo que se consume o debería consumir, sino en qué sistema se consume, algo que va en paralelo a la forma de alimentarnos.

Un alimento, dentro del sistema propio mediterráneo debe, por tanto, ser saludable en el contexto de la dieta; aceptable culturalmente y respetuoso con las tradiciones; producido localmente; asequible económicamente; y, finalmente, sostenible y respetuoso para el medio ambiente. Una mayor adherencia a este modelo redundaría, por lo tanto, en un mejor cuidado de nuestro entorno y también de nuestra salud.

El estudio Predimed presenta evidencia científica muy sólida en cuanto a los beneficios que la Dieta Mediterránea aporta para la salud y, en concreto, para la prevención de ciertas patologías, como por ejemplo la artrosis, la enfermedad coronaria, el cáncer o la diabetes, entre otras. De hecho, si a la totalidad de la población española de 55 a 80 años, unas 7.500.000 personas, les hiciéramos la intervención con Dieta Mediterránea del Predimed, llegaríamos a prevenir hasta 100.000 infartos o ictus, 212.000 diabetes, 75.000 arteriopatías y 87.000 arritmias en menos de 5 años.

Seguir una Dieta Mediterránea acompañada de ejercicio físico ayudaría a reducir de forma considerable la mortalidad en el país, por tanto, debemos

colocar este punto en el centro de la cuestión tanto a nivel de las administraciones públicas como por parte de los profesionales de la salud. Ha llegado el momento de que apostemos por la Dieta Mediterránea.

Es necesario trabajar por recuperar platos que se están perdiendo y que forman parte de este modelo alimentario, como, por ejemplo, los platos de cuchara, las legumbres, unos platos extraordinarios que son la cultura de los ancestros. La Dieta Mediterránea pivota en torno al Aceite de Oliva Virgen Extra, en primer lugar; seguido de las hortalizas, frutas y verduras; así como el pescado. De igual modo, un consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza o el vino podría incluirse dentro del modelo mediterráneo.

Internet y las redes sociales son un potente canal de información, pero, a la vez, contribuyen a generar ruido y confusión. Ello hace fundamental que desde las administraciones públicas y el ámbito de la salud ofrezcamos mensajes claros y basados en la revisión sistemática y la máxima evidencia científica para defender y proteger nuestra Dieta Mediterránea, un gran valor de nuestra tradición y también de nuestra salud.

SEMERGEN ACTUALIDAD

ARTÍCULO DEL PROF. DR. LLUÍS SERRA-MAJEM

LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO PATRIMONIO, MUCHO MÁS QUE UNA PAUTA NUTRICIONAL

Debe entenderse como un modelo cultural que implica la manera en que se seleccionan, producen, procesan, distribuyen y consumen los alimentos.

El profesor Serra Majem es Doctor en Medicina y Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), presidente de la Fundación Internacional Dieta Mediterránea (IFMED) y CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN).

La investigación en torno a la Dieta Mediterránea ha evolucionado, pasando de macronutrientes a micronutrientes, para después hablar de alimentos y grupos de alimentos y, finalmente, referirnos a patrones o hábitos de consumo alimentario. Más allá de eso, actualmente hablamos no solo de patrones, sino de sistema alimentario, es decir, tenemos que considerar no solo lo que se consume o debería consumir, sino en qué sistema se consume, algo que va en paralelo a la forma de alimentarnos.

Un alimento, dentro del sistema propio mediterráneo debe, por tanto, ser saludable en el contexto de la dieta; aceptable culturalmente y respetuoso con las tradiciones; producido localmente; asequible económicamente; y, finalmente, sostenible y respetuoso para el medio ambiente. Una mayor adherencia a este modelo redundaría, por

lo tanto, en un mejor cuidado de nuestro entorno y también de nuestra salud.

El estudio Predimed presenta evidencia científica muy sólida en cuanto a los beneficios que la Dieta Mediterránea aporta para la salud y, en concreto, para la prevención de ciertas patologías, como por ejemplo la artrosis, la enfermedad coronaria, el cáncer, la diabetes, entre otras. De hecho, si a la totalidad de la población española de 55 a 80 años, unas 7.500.000 personas, les hiciéramos la intervención con Dieta Mediterránea del Predimed, llegaríamos a prevenir hasta 100.000 infartos o ictus, 212.000 diabetes, 75.000 arteriopatías y 87.000 arritmias en menos de 5 años.

Seguir una Dieta Mediterránea acompañada de ejercicio físico ayudaría a reducir de forma considerable la mortalidad en el país, por tanto, debemos colocar este punto en el centro de la cuestión tanto a nivel de las administraciones públicas como por parte de los profesionales de la salud. Ha llegado el momento de que apostemos por la Dieta

Mediterránea.

Es necesario trabajar por recuperar platos que se están perdiendo y que forman parte de este modelo alimentario, como, por ejemplo, los platos de cuchara, las legumbres, unos platos extraordinarios que son la cultura de los ancestros. La Dieta Mediterránea pivota en torno al Aceite de Oliva Virgen Extra, en primer lugar; seguido de las hortalizas, frutas y verduras; así como el pescado. De igual modo, un consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza o el vino podría incluirse dentro del modelo mediterráneo.

Internet y las redes sociales son un potente canal de información, pero, a la vez, contribuyen a generar ruido y confusión. Ello hace fundamental que desde las administraciones públicas y el ámbito de la salud ofrezcamos mensajes claros y basados en la revisión sistemática y la máxima evidencia científica para defender y proteger nuestra Dieta Mediterránea, un gran valor de nuestra tradición y también de nuestra salud.



SEMERGEN. Lluís Serra-Majem / 21



Artículo publicado en el N°82 de la Gaceta Online que SEMERGEN envía a sus asociados, el 30 de abril de 2019.

INFORME SOCIOECONÓMICO DEL SECTOR DE LA CERVEZA EN ESPAÑA 2018

Hace unas semanas se presentó el Informe Socioeconómico del Sector de la Cerveza en España 2018, un documento que Cerveceros de España elabora anualmente en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, y con el apoyo de Malteros de España y Hostelería de España, en el que se presentan las principales cifras del sector en términos de consumo, producción, comercio internacional y demás indicadores.

El informe muestra cómo el consumo de cerveza por parte de los españoles entra dentro de las pautas del estilo de vida mediterráneo, es decir, en moderación y acompañado de algo de comer en la mayoría de las ocasiones. Prueba de ello es que casi 3 de cada 4 cervezas consumidas en 2018 en nuestro país fueron en locales de hostelería y también que casi el 93% de quien la disfruta de este modo lo hace acompañado de amigos, familia, pareja o compañeros de trabajo. Además, su consumo para acompañar alimentos ha ascendido al 38,4%, tras un incremento de más de 4 puntos porcentuales con respecto al año anterior.

Otra muestra de lo mucho que disfrutamos del sabor y propiedades de la cerveza es el liderazgo de nuestro país en producción y consumo de la cerveza sin alcohol: variedad que representa el 13% del consumo de cerveza. De hecho, el 96% de aquellos que consumen "sin" en establecimientos hosteleros beben a su vez cerveza tradicional. Estos datos corroboran la gran diferencia con la manera que tenemos los españoles de consumir esta bebida en comparación con nuestros vecinos de la Unión Europea.

Y es que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) constató en su último informe publicado en 2018 la mejora del consumo de cerveza a la vez que se reduce el consumo abusivo de alcohol global. El mismo informe apuntaba a la reducción de un 10% en el uso nocivo de alcohol, con España presentando valores de consumo total de alcohol similares a la media europea.



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 ApellidosEspecialidad..... ..

Centro Cargo

Teléfono Dirección

CiudadC.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 61 210-28080 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, quién, 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

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