

CERVEZA Y SALUD



LOS BEBEDORES MODERADOS DE CERVEZA SIGUE EL PATRÓN ALIMENTARIO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Según el estudio “Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular”

Las personas que consumían cerveza de forma moderada presentaban una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, así como unas cifras de HDL-colesterol mayores

El consumo moderado de cerveza puede producir efectos positivos en relación a las enfermedades cardiovasculares y se incluye en el patrón alimentario de la Dieta Mediterránea. Estas son las principales conclusiones del estudio **Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular**, realizado por varias instituciones, como el Hospital Clínic y la Universidad de Barcelona. La investigación también pone de manifiesto que la ingesta de ácido fólico, vitaminas, hierro y calcio es superior y presentan una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, así como un índice de masa corporal inferior.

Este estudio, que se enmarca dentro del estudio PREDIMED, ha utilizado una muestra de **1.249 participantes** con un elevado riesgo vascular, y ha analizado la relación entre **consumo moderado de cerveza, factores de riesgo cardiovascular, patrón de alimentación y actividad física**. Según el Dr. Ramón Estruch, coautor del estudio *“los bebedores moderados de cerveza manifestaron consumir una mayor cantidad de verduras, legumbres, pescado, cereales y aceite de oliva, todos estos productos ligados a la Dieta Mediterránea, y aseguraron realizar mayor actividad física”*.

Por otra parte, el estudio ha constatado que el **patrón alimentario próximo a la Dieta Mediterránea tradicional que manifestaron los consumidores habituales de cerveza dista mucho del patrón observado en el mundo anglosajón**, en el que los consumidores de cerveza suelen tomar productos menos saludables.

La investigación también ha comprobado que **los participantes que consumían cerveza de forma moderada referían un consumo más elevado de proteínas y carbohidratos (incluida la fibra)** que los no bebedores,

mientras que el consumo de grasa era el mismo. Además, **los consumidores de cerveza tomaban una cantidad significativamente superior de ácido fólico, vitaminas B, E y D, así como hierro y calcio**, puesto que esta bebida fermentada es rica en estos componentes.

Asimismo, **los consumidores moderados de cerveza presentaron un índice de masa corporal menor que los no bebedores**, sin que se hallaran diferencias en el perímetro de la cintura como medida de la obesidad visceral.

El estudio *“Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular”* también ha puesto de manifiesto que las personas que consumían cerveza habitualmente de forma moderada **presentaban una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión - factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular -, así como unas cifras de HDL-colesterol mayores** que los no bebedores.



EL CONSUMO MODERADO DE CERVEZA PUEDE INCLUIRSE EN LA DIETA DE LAS PERSONAS MAYORES

La cerveza, por su sabor, puede ser una opción válida y apetecible para evitar la deshidratación de las personas mayores

El consumo moderado de cerveza en las personas mayores no tiene por qué presentar diferencias con el resto de los adultos, mientras no haya contraindicaciones médicas. Esta bebida aporta a nuestro organismo más de 2.000 elementos con un especial interés nutritivo como vitaminas del grupo B (especialmente, ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio y magnesio). Además, más del 90% de la cerveza es agua, por lo que esta bebida puede contribuir a evitar la deshidratación de las personas mayores. Así lo manifiesta el Manual *"Cerveza, hidratación y mayores"*, elaborado por el Prof. Jesús Román Martínez, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

Por otra parte, el hecho de que la cerveza pueda prevenir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o relacionadas con los huesos, también sitúa a esta bebida fermentada como una buena opción para las personas mayores.

Las personas mayores son especialmente sensibles a la deshidratación. Según Martínez, *"los mayores sin patologías médicas que consumen cerveza de forma moderada disfrutan de una bebida cuyo sabor evoca a la juventud y les aleja de la monotonía, por lo que incluir este tipo de bebidas en la dieta puede suponer un atractivo adicional. Además, la cerveza incluye nutrientes y líquidos fundamentales para el buen funcionamiento del organismo"*. Así, este consumo se refiere siempre a personas sanas en cantidades moderadas (una o dos unidades para mujeres y dos o tres para hombres) y, preferiblemente, acompañada de alimentos.

El consumo diario de agua es imprescindible para la vida y las necesidades de este líquido se han calculado en torno a los 30 - 35 mL por cada Kg. de peso y día. Esto quiere decir que una persona mayor, con un peso cercano a los 70 Kg, necesita ingerir en condiciones normales aproximadamente unos 2.100 - 2.450 mL de agua diarios.

"Esta ingesta de líquidos suele resultar difícil para las personas mayores debido a una menor percepción de la sed, por lo que la cerveza, por su sabor, puede ser una opción válida y apetecible para evitar la deshidratación de estas personas", subraya el Prof. Jesús Román Martínez. Los más mayores son especialmente sensibles a la deshidratación, que puede ser, en muchos casos, un proceso responsable de muchas hospitalizaciones de urgencia e incluso de muerte.

Mayores y cerveza sin alcohol

La cerveza sin alcohol, con similares propiedades que la tradicional, es una buena alternativa para las personas mayores que deben tomar fármacos o tienen algún tipo de patología.

Además, tanto la cerveza tradicional, como la sin alcohol son pobres en sodio. Esto hace que incluso las personas



hipertensas puedan consumir cantidades razonables de esta bebida, que puede contribuir -dado su sabor y frescor muy bien aceptados- a la hidratación de las personas mayores.

EL LÚPULO: EL ALMA DE LA CERVEZA

La cerveza es el único producto alimentario que utiliza el lúpulo en su elaboración, y junto con el agua y la cebada malteada, forma la base del mosto

El pasado mes de septiembre tuvo lugar la cosecha del lúpulo, un cultivo para muchos desconocido y que, no obstante, constituye uno de los ingredientes fundamentales para la elaboración de la cerveza, confiriéndole el sabor amargo y el aroma tan característico de esta bebida.

Precisamente la cerveza es el único producto alimentario que utiliza el lúpulo en su elaboración, y junto con el agua y la cebada malteada, forma la base del mosto que, una vez fermentado, se convierte en una de las bebidas más populares de todas las culturas del Mediterráneo.

El sector cervecero español utiliza la práctica totalidad del lúpulo producido en nuestro país para la elaboración los más de 33 millones de hectolitros de cerveza que se producen en España. De este modo, apoya al sector lupulero con el compromiso de compra de cada cosecha



por adelantado, que este año ha ascendido a en torno a las **1.000 toneladas**, según datos de la Sociedad Anónima Española de Fomento del Lúpulo (SAEFL).

En la actualidad se cultivan 4 variedades de lúpulo en nuestro país; si bien la Nugget es la mayoritaria, se ha iniciado un proceso de reconversión varietal hacia la Columbus, que genera más cantidad de kilos de flor y de alfa ácidos contenidos en cada una ellas. Estos alfa-ácidos son compuestos presentes en la lupulina e influyen el sabor del producto final.

Esta planta, que se cultiva fundamentalmente en León, extendiéndose en Galicia y La Rioja y Navarra, comenzó a utilizarse en la elaboración de la cerveza en España en el siglo IX. Entonces, además de aportar su característico sabor, servía para higienizarla y conservarla mejor en una época en la que la seguridad del agua suponía un serio problema de salud. Su utilización se generaliza dos siglos después y en la actualidad todos los tipos lo integran.

Además de su uso a lo largo de la historia en la medicina tradicional para aliviar ciertas dolencias o ayudar a conciliar el sueño, **en los últimos años han aparecido varios estudios científicos que demuestran que el lúpulo, y por ende la cerveza, contiene numerosas propiedades que podrían incidir positivamente en nuestra salud.**

Así, los antioxidantes presentes en el lúpulo (flavonoides y xanthohumol, fundamentalmente) poseen propiedades antiinflamatorias, efectos cardioprotectores y podrían prevenir enfermedades relacionadas con la oxidación celular (envejecimiento) como la osteoporosis, el cáncer o el Alzheimer.

Por ejemplo, el lúpulo influye también positivamente en la reducción de algunos marcadores de riesgo cardiovascular, ya que disminuye los niveles de colesterol total y triglicéridos.

El lúpulo es una **fuentes de fitoestrógenos**, que están asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia y la prevención de la osteoporosis al favorecer una mayor masa ósea, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida de este grupo de población.

Asimismo, el xanthohumol podría contribuir a prevenir algunas formas de cáncer, entre ellos, los carcinomas del tracto intestinal, el cáncer de mama y el cáncer de próstata, al inhibir el desarrollo de células malignas.