

CERVEZA Y SALUD



EL CONSUMO MODERADO DE CERVEZA PUEDE ESTAR PRESENTE EN EL TRATAMIENTO DIETÉTICO DEL OBESO.

Según un documento elaborado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y el Centro de Información Cerveza y Salud han puesto en marcha una campaña informativa dirigida a profesionales de la salud y pacientes, en la que se dará a conocer el papel del consumo moderado de cerveza en una dieta dirigida a personas con obesidad. La información se difundirá a través de los servicios de endocrinología de los principales hospitales españoles.

El Dr. Manuel Gargallo, de la Sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Torre de Madrid, y coautor de los materiales, explica que *“a través de estos manuales, se intentan transmitir al paciente pautas que le permitan mantener el hábito del consumo moderado de bebidas fermentadas sin que, por ello, se comprometa el tratamiento de su obesidad”*.

Asimismo, el Dr. Gargallo indica que *“la piedra angular del tratamiento del obeso es la modificación del estilo de vida (alimentación y actividad física), pero debe estar siempre dentro de unas metas realistas y asumibles para el paciente. En este sentido, la prohibición absoluta de bebidas fermentadas basada en el aporte calórico es poco sostenible para la mayoría de los obesos españoles”*.

El aporte calórico de la cerveza oscila en torno a las 45 kcal/100 mL de la cerveza tradicional y las 17 kcal/100 mL de la cerveza sin alcohol.

Cabe señalar que el aporte calórico de la cerveza oscila en torno a las 45 kcal/100 mL de la cerveza tradicional y las 17 kcal/100 mL de la cerveza sin alcohol. La cerveza contiene otros compuestos como proteínas y carbohidratos, pero carece de cualquier tipo de lípido.

Entre las recomendaciones dirigidas a las personas en tratamiento dietético, se aconseja mantener siempre el consumo de cerveza dentro de lo que se define como moderado (2 o 3 cervezas al día para los hombres y 1 o 2 para las mujeres), tomarla tras haber calmado la sed con una bebida no calórica (agua o infusión), intentar sustituirla en la mayoría de los casos por cerveza sin alcohol, ofrecer unas pautas de intercambio calórico para cuando se consuma esta bebida y controlar el aporte de productos hipercalóricos.

EL CONSUMO MODERADO DE ALCOHOL PUEDE RELACIONARSE CON UN MENOR RIESGO CARDIOVASCULAR.

Según el estudio *“Association of alcohol consumption with selected cardiovascular disease outcomes: a systematic review and meta-analysis”*, publicado en el British Medical Journal

Un meta-análisis realizado por la Universidad de Boston, donde se han revisado más de 4.000 investigaciones que relacionan el consumo de bebidas con contenido alcohólico, entre las que se encontraban las bebidas fermentadas, con las enfermedades cardiovasculares, concluye que el consumo moderado de este tipo de bebidas puede tener un efecto protector.

“Hemos comprobado que el riesgo más bajo de mortalidad por enfermedad cardiovascular tenía lugar con un consumo de 1-2 bebidas al día, lo que equivale a un consumo moderado, a diferencia de los abstemios o los que consumían alcohol en cantidades excesivas”, explica el Dr. Kenneth J Mukamal, del Beth Israel Deaconess Medical Center de Boston, y coautor de la investigación.

De hecho, otras investigaciones epidemiológicas señalan el equilibrio general de riesgos y beneficios del consumo de alcohol y revelan una relación en forma de U o J con un menor riesgo de mortalidad prematura entre los consumidores moderados que entre los grandes consumidores o los abstemios de todas las edades.

Asimismo, estas investigaciones ponen de manifiesto las diferencias entre hombres y mujeres: el efecto beneficioso se ha comprobado en niveles inferiores de consumo en mujeres que en hombres.



Según Mukamal, *“existen varios meta-análisis publicados sobre el consumo de alcohol, pero normalmente siempre se analiza un evento cardiovascular aislado, haciendo difícil comparar la asociación de los resultados”*.

La investigación, publicada en el **British Medical Journal**, analizó estudios procedentes de todo el mundo, muchos de ellos desarrollados en países de cultura mediterránea con gran tradición en bebidas fermentadas.

El Dr. Mukamal destaca cómo *“hoy en día, existen muchas investigaciones que sugieren que la Dieta Mediterránea puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El consumo moderado y frecuente de bebidas fermentadas forma parte de la dieta de muchas áreas”*.

Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas
IV Jornada científica-taller sobre Bebidas
Fermentadas y Salud
Genes y Nutrientes: en busca de una relación funcional

LA CÁTEDRA DE BEBIDAS FERMENTADAS ANALIZÓ
EL PAPEL DE LA NUTRIGENÓMICA EN LA PREVENCIÓN
DE ENFERMEDADES

- Los compuestos nutricionales de las bebidas fermentadas, como la cerveza y el vino, pueden hacer que su consumo moderado repercuta positivamente en la salud.
- La Jornada analizó nuevas evidencias científicas sobre los efectos saludables de su consumo moderado relacionando genes y nutrientes.
- La Dra. Lina Badimón, el Dr. Sam Possemiers o la Dra. Rosa M. Lamuela fueron algunos de los ponentes de la Jornada.

La relación entre la nutrición y la genética ha sido objeto de investigación desde hace décadas; pero los avances en el conocimiento del genoma humano aportan nuevos enfoques para analizar los efectos biológicos de la interacción de los alimentos y bebidas, entre las que destacan las fermentadas como la cerveza o el vino, con el organismo humano. Se trata de aproximaciones a gran escala, que permiten estudiar el efecto saludable de determinados nutrientes con una dieta equilibrada y su utilidad para prevenir o tratar enfermedades cardiovasculares, cánceres, osteoporosis o diabetes, entre otras. **Esta nueva ciencia se ha denominado nutrigenómica y representó el hilo conductor de la IV Jornada Científica – Taller de Bebidas Fermentadas y Salud**, promovida por la Cátedra de Bebidas Fermentadas de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Durante la jornada intervino el Prof. Dr. César Nombela, Director de la Cátedra Extraordinaria y Catedrático de Microbiología de la Universidad Complutense de Madrid, que centró su conferencia en los polifenoles, concretamente en el **xanthohumol, elemento presente en el lúpulo de la cerveza**. El análisis de los efectos de este compuesto sobre la expresión genética, se ha puesto de manifiesto con la activación de más de cien genes a diferentes niveles. Según explicó el Dr. Nombela, **entre los efectos biológicos de este prenil-flavonoide, se encuentran los basados en sus acciones quimiopreventivas, antiinflamatorias y de antienvjecimiento**.

Por su parte, la Dra. Lina Badimón, Directora del Centro de Investigación Cardiovascular CSIC – ICCV, explicó que *“las bebidas fermentadas parecen tener un efecto*

protector en la salud ya que, desde el punto de vista nutricional, contienen vitaminas, aminoácidos esenciales, minerales, fibra y antioxidantes”, por lo que **su integración en la dieta tradicional las podría convertir en un buen complemento para una alimentación sana**.

La investigadora expuso las conclusiones de su estudio, que pone de relieve, además, que el consumo moderado de estas bebidas repercute positivamente en la salud cardiovascular a dos niveles: mediante el **aumento del colesterol bueno (HDL) y la reducción del riesgo de trombosis**.

En la misma línea, la Dra. Rosa M^a Lamuela, del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona, destacó que **los polifenoles presentes en la cerveza o el vino aportan al organismo antioxidantes naturales que previenen frente a la enfermedad cardiovascular y participan en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento celular**. Además, en su conferencia titulada *“Polifenoles en las bebidas fermentadas y sus propiedades funcionales”*, incluyó los principales resultados del estudio *“Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular”* del que es co-directora. Así, la Dra. Lamuela señaló que el patrón alimentario global de los consumidores moderados de cerveza es más próximo a la Dieta Mediterránea que el de los no consumidores, lo que podría conllevar una **menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión**, así como un índice de masa corporal inferior y una mayor práctica deportiva.

El Dr. Sam Possemiers, del Laboratorio de Ecología y Tecnología Microbiológica de la Universidad de Gante, Bélgica, impartió la conferencia *“The role of the gut bacteria in the bioactivity of flavonoids and related compounds”*. Possemiers realizó el Doctorado en dicha Universidad y se centró en investigar los polifenoles contenidos en el lúpulo y la producción de fitoestrógenos por algunas bacterias intestinales. **El lúpulo, responsable del característico sabor amargo de la cerveza, tiene propiedades antisépticas**; además de ser uno de los ingredientes que aporta al organismo los citados antioxidantes naturales, es una gran fuente de fitoestrógenos, asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia.

Por otro lado, el Prof. Dr. José Martínez Peinado, Catedrático de Microbiología III de la Universidad Complutense, centró su exposición en torno a las levaduras. Mencionando que el hombre ha consumido las levaduras presentes en el vino o la cerveza desde la Antigüedad y que, posteriormente y de forma consciente, ha seguido haciéndolo por la aparición del conocimiento científico que avala los aspectos saludables positivos de su consumo.

Por su parte, el Prof. Dr. Andreu Palou, del Laboratorio de Biología Molecular, Nutrición y Biotecnología de la Universidad de Islas Baleares, presentó la ponencia *“Hacia la nutrición individualizada: algunos ejemplos”*, a través de la que nos explicó cómo interactúan los más de 24 mil genes y sus millones de variantes, propios de nuestro organismo, cuerpo con la dieta y los componentes de los alimentos que pueden ser la base de un tercio de los problemas de salud. Según Palou, *“nuestras experiencias: lo que comemos, lo que sentimos, el estrés, etc. van modificando la funcionalidad de nuestros genes”*.

Por último, la intervención del Dr. Alejandro Cifuentes, Profesor de Investigación del CSIC del Instituto de Investiga-

ción en Ciencias de la Alimentación (CIAL), cerró la jornada de conferencias. Bajo el título "*Foodómica: Una nueva visión de los alimentos de la era postgenómica*", Cifuentes explicó que **el conocimiento de las funciones de los compuestos moleculares nutricionales "podrían permitir el diseño de estrategias para manipular funciones celulares a través de la dieta, con su correspondiente extraordinario impacto para la salud"**.

La IV Jornada científica-taller sobre Bebidas Fermentadas y Salud concluyó el día 7 de julio, con un taller bio-informático, que consistió en dos sesiones: "*Bases de datos biológicas interrelacionales: Búsqueda de información*" e "*Integración de datos: ejemplos en Nutrigenómica*". Estas dos actividades tratan de introducir a los estudiantes en el manejo de información científica fundamental.

Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas

La Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) es la primera en Europa dedicada al análisis, la investigación y la realización de actividades docentes sobre bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra).

Las tareas de la cátedra se centran en la realidad y perspectivas de estas bebidas, que tradicionalmen-

te forman parte de la Dieta Mediterránea, y su relación con la salud humana dentro del contexto de una alimentación saludable y equilibrada, siempre desde el análisis de un consumo moderado por adultos sanos.

La cátedra está asociada a la Facultad de Farmacia y está dirigida por el **Prof. Dr. César Nombela**, Catedrático de Microbiología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Además del Prof. Nombela, forman parte del Comité Científico de la Cátedra:

Prof. Dr. Manuel Díaz-Rubio. Catedrático de Medicina. Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Presidente de la Real Academia Nacional de Medicina.

Prof. Dr. José Martínez Peinado. Catedrático del Departamento de Microbiología III de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense.

Prof. Rosa M. Ortega Anta. Catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Secretaria General de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).