

CERVEZA Y SALUD



XI Congreso de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición (FENS)

Palacio de Exposiciones y Congresos de Madrid (26 – 29 de octubre de 2011)

EL CONSUMO MODERADO DE CERVEZA PODRÍA SER BENEFICIOSO PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR Y LA SALUD ÓSEA

- La influencia de la cerveza sin alcohol sobre la capacidad antioxidante de la leche materna o su papel en la recuperación del metabolismo del deportista son otros de los dos aspectos que se han analizado
- Bajo el título de “*Beer: Cheers to your health*”, el simposio se ha celebrado en el marco del XI Congreso de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición en Madrid

El consumo moderado de cerveza y su relación con la salud y la nutrición ha sido analizado en el **simposio “Beer: Cheers to your health!”**, en el marco del **XI Congreso de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición (FENS)** en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Madrid. Expertos en medicina, nutrición y alimentación han expuesto las principales conclusiones de sus investigaciones, las últimas evidencias científicas en las que se observaría un posible efecto positivo del consumo moderado de dicha bebida sobre la salud humana. La relación del consumo moderado de cerveza con la salud cardiovascular, la salud ósea y la obesidad, y con la presencia de antioxidantes en la leche materna o con la recuperación del metabolismo del deportista son los temas principales que se han presentado.

El **Dr. Ramón Estruch**, como *chairman*, ha inaugurado el simposio con su intervención y ha expuesto los principales resultados obtenidos del estudio “*Cerveza, Dieta*

Mediterránea y Enfermedad Cardiovascular”, investigación que forma parte del estudio PREDIMED, que analiza los efectos de la Dieta Mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular y de la que es coordinador. En su ponencia, el Dr. Estruch ha comentado que **“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”**.

Además, tal y como ha explicado el Dr. Estruch, otra de las conclusiones sería que **el patrón alimentario global de los consumidores moderados de cerveza estaría más próximo a la Dieta Mediterránea** que el de los no consumidores de esta bebida. Además, ha añadido que **“la ingesta de ácido fólico, vitaminas, hierro y calcio es superior y presentarían una menor incidencia en diabetes mellitus e hipertensión, así como un índice de masa corporal inferior y una mayor práctica deportiva”**.

A continuación, el **Dr. Jonathan J. Powell** ha centrado su exposición en la salud ósea y los posibles beneficios que para ella podría tener el consumo moderado de esta bebida fermentada. Así, el Prof. Powell, director de estudios sobre *Human Nutrition Research*, ha presentado los resultados de sus investigaciones en torno al silicio contenido en la cerveza, un mineral que desempeña un papel importante en la salud de los huesos porque favorece su densidad. Además, ha añadido que **“la ingesta moderada de cerveza no sólo se beneficiaría la salud ósea por su contenido en silicio, si no que la presencia de etanol inhibiría la pérdida ósea”**.

Por otra parte, el Dr. Powell ha explicado que recientemente se ha demostrado que **“una dieta baja en silicio podría conllevar una disminución de la circunferencia de la aorta, por lo que, el contenido de este mineral en la cerveza también podría prevenir que se desencadenen problemas cardiovasculares”**.

Cerveza sin alcohol y leche materna

La cerveza sin y la lactancia han sido los protagonistas de la intervención de la **Dra. M^a Teresa Hernández Aguilar**, pediatra de la Agencia de Salud de Valencia, que ha presentado las evidencias científicas que se extraen de su estudio **“Efecto de la cerveza sin alcohol sobre la leche materna”**. Una de las conclusiones de la investigación, en la que han colaborado instituciones como la Universidad de Valencia y el Hospital Dr. Peset, es que **el consumo de esta bebida podría optimizar la capacidad antioxidante de la leche materna**. La doctora ha explicado que la investigación ha estudiado a 80 madres lactantes, de las que la mitad seguían una dieta habitual, mientras que a la otra mitad se les suplementó

con dos cervezas sin alcohol al día durante 30 jornadas. *“Hemos determinado la capacidad antioxidante de la leche materna en tres momentos diferentes de la lactancia en función de su estado madurativo (al inicio o leche calostroal, a los 15 días o leche transaccional y al mes del inicio de la lactancia, cuando la leche se denomina madura). Hemos observado una disminución de la actividad antioxidante a medida que la leche humana va madurando, sin embargo, las madres lactantes que habían suplementado su dieta con cerveza sin alcohol manifestaron un descenso menor y más lentamente progresivo”*, ha explicado la Dra. Hernández.

Asimismo, la doctora ha finalizado su intervención destacando que las madres que habían seguido la dieta suplementada con cerveza sin alcohol presentaban **un menor daño en la oxidación celular**, así como un aumento antioxidante, tanto en la sangre, como en la orina.

La cerveza en la dieta del deportista

Por último, el simposio también ha contado con la presencia del **Dr. Manuel Castillo Garzón**, Catedrático de la Universidad de Granada, quien ha expuesto las principales conclusiones de su investigación realizada sobre el papel de la cerveza en la recuperación del metabolismo del deportista.

El estudio concluye que **el consumo moderado de cerveza puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés**. Las maltodextrinas, carbohidratos de gran interés para la nutrición deportiva y presentes en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia, ya que se metabolizan lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a concentraciones de glucosa en plasma menos elevadas y más extendidas.

De esta forma, el Prof. Castillo ha afirmado que **“se observa que el consumo moderado de esta bebida, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, podría permitir recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua”**

El consumo moderado de cerveza y la salud inmune

Por otra parte, existen otros estudios que relacionan el consumo de esta bebida con la capacidad de reacción del organismo frente a agentes externos. La **Dra. Ascensión Marcos**, Presidenta de esta XI edición del Congreso de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición (FENS) y Profesora de Investigación y Directora del Grupo de Inmunonutrición del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (CSIC), es la directora de uno de ellos, titulado **“Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y en animales de experimentación”**. El estudio, realizado en 57 voluntarios sanos, ha valorado el efecto del consumo moderado de esta bebida sobre algunos parámetros del sistema inmunológico y ha concluido que así consumida por adultos sanos, **la cerveza podría mejorar la respuesta inmune contra los agen-**

tes responsables de desarrollar enfermedades infecciosas. Según la Dra. Marcos, “se observó el aumento de leucocitos y el incremento de los valores de las subpoblaciones de linfocitos T, por lo que consumir moderadamente cerveza mejoraría la respuesta inmune de nuestro cuerpo”.

Por otra parte, el estudio del Grupo de Inmunonutrición que dirige la Dra. Marcos, también ha desterrado un falso mito, tal y como ha afirmado la propia doctora, puesto que **“no se han observado modificaciones en el peso, ni en hombres ni en mujeres como consecuencia del consumo moderado de cerveza durante el periodo de experimentación, por lo que se podría afirmar que la cerveza no es la responsable de la denominada barriga cervecera”**.

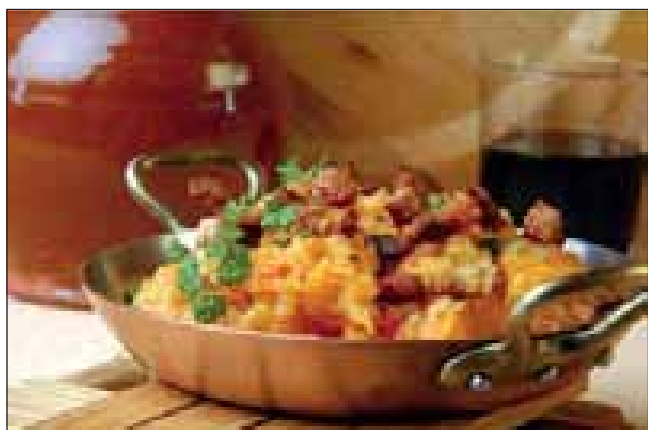


Salamanca ha acogido la presentación del estudio “El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza”, elaborado por la Fundación Española de la Nutrición

LA CERVEZA PUEDE COMPLETAR EL VALOR NUTRICIONAL DE LAS TAPAS TÍPICAS SALMANTINAS

- El tradicional pincho salmantino de patatas revolconas, el pan con tomate y jamón o las banderillas acompañadas con cerveza son algunas de las 25 sugerencias del estudio que incluye fichas nutricionales de cada una de las tapas
- El consumo moderado de cerveza apenas aporta una cantidad significativa de calorías al aperitivo
- **“En los países mediterráneos, el consumo moderado de bebidas fermentadas como la cerveza o el vino es parte de la vida diaria y de una dieta, que se ha ejemplificado como modélica”, ha explicado José Manuel Ávila Torres, director general de la FEN**

El estudio *“El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza”*, editado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), ha sido presentado hoy en Salamanca por José Manuel Ávila Torres, director general de la institución y Teresa Valero Gaspar, directora de información y divulgación científica. La obra recoge una selección de diferentes tapas tradicionales de nuestro país, entre las que se incluyen varias típicas salmantinas, como las patatas revolconas con torreznos y el pan con tomate y jamón, donde se explica su composición y preparación junto a una ficha nutricional de la tapa sola, así como el aporte en nutrientes del pincho acompañado con cerveza tradicional y sin alcohol. **“La cerveza puede ser una bebida saludable para acompañar el aperitivo por su**



especial interés nutricional, ya que contiene vitaminas del grupo B y minerales. Además, no aporta una cantidad significativa de calorías al aperitivo” ha destacado José Manuel Ávila Torres.

“El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza” recoge diferentes tapas tradicionales, en las que se incluyen la zona geográfica en la que podemos encontrar la tapa, los ingredientes, el modo de preparación, los datos de mayor interés nutricional –nutrientes destacados– en el caso de consumir la tapa sola, con cerveza tradicional y sin alcohol y un comentario de la misma, así como los maridajes para cada tapa. **“La cerveza es una opción con una baja aportación calórica, ya que una caña de 200 ml. tiene tan sólo 66 Kcal y en el caso de la cerveza sin alcohol esta cantidad se reduce a una media de 16 kcal/200 ml. Es importante recordar que siempre hablamos de un consumo moderado y responsable de cerveza por parte de adultos sanos en el marco de un estilo de vida sano y equilibrado”** ha matizado José Manuel Ávila Torres. De hecho, estudios científicos realizados por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) han concluido que el consumo moderado de cerveza no altera el peso ni la masa corporal.

“Dentro de nuestra cultura, la cerveza es percibida por la población española como una bebida natural, saludable y ligada a momentos de encuentro social como el aperitivo. En el tapeo, la cerveza ocupa un lugar de excepción, dando juego a armonías impensables, por lo que ambos términos se consideran un ‘binomio de éxito’”, ha subrayado el director general de la FEN.

El aperitivo es uno de los rituales más arraigados de nuestro país y se ha convertido en una de las señas que nos identifican en el resto del mundo. Esta guía ha analizado una tradición que conjuga las relaciones familiares y sociales con la gastronomía en torno a la barra o una mesa de un bar. De esta forma, se incluye una breve historia de las tapas, un mapa de España con los pinchos más típicos, un decálogo de las tapas en la cocina actual y una **descripción del tipo de cervezas propuestas en los maridajes**. *“Los pinchos son un símbolo de la comida como elemento de relación social: contribuyen a la sensación de compartir y estimular la charla y, además, son una estupenda muestra de la riqueza de la cocina de nuestro país”* ha comentado Teresa Valero Gaspar, directora de información y divulgación científica de la FEN.



El valor nutricional de las tapas salmantinas

El informe reúne las tapas más representativas de nuestro país, como los chorizos a la sidra asturianos, las migas extremeñas, la morcilla de Burgos o el pulpo a la gallega. Aunque es difícil hacer una selección de las tapas más características de Salamanca por la riqueza gastronómica de la región, **las patatas revolconas con torreznos o el pan con tomate y jamón** son un clásico. Además de disfrutar del sabor de las patatas revolconas, esta tapa destaca por su contenido en **hidratos de carbono complejos**. Asimismo, aporta a nuestro organismo algunos micronutrientes como potasio, fósforo o vitamina B₆. En el caso de que se consuma con cerveza sin alcohol, esta tapa aporta vitaminas como la niacina, cubriendo así el 19% de las ingestas recomendadas de esta vitamina.

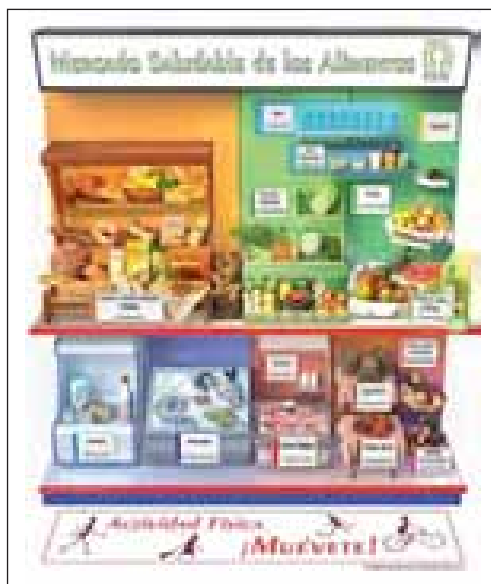
La tradicional tapa de pan con tomate y jamón combina una fuente de hidratos de carbono con las **proteínas de buena calidad del jamón**. Asimismo, este pincho destaca por su cantidad de micronutrientes como el selenio y la tiamina. Si se toma cerveza tradicional como acompañamiento, aumenta su contenido en fósforo, mientras en el caso de cerveza sin alcohol, el contenido en niacina se incrementa.

Por otra parte, cada tapa, según sus ingredientes, puede armonizar con un tipo diferente de cerveza. Así, **la cerveza lager contribuye a refrescar el paladar y amortigua la agresión del ajo y el pimentón de las patatas revolconas**. En el caso de la tapa de pan con tomate y jamón, la fuerza sávida del jamón fusiona con la acidez del tomate, el picor del ajo y la consistencia de la cerveza Lager Especial.

La cerveza como fuente de nutrientes

La cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica (4 o 5 grados), elaborada a partir de ingredientes naturales -agua, cebada malteada y lúpulo-, de un bajo contenido calórico (66 kcal/200 ml) y aporta al organismo **diversos nutrientes como vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), y minerales (potasio, fósforo y magnesio)**.

El consumo moderado de cerveza también puede incrementar la ingesta de polifenoles, como el xanthohumol que, como antioxidante natural, participa en la **protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo**.



Actualmente, existen numerosas investigaciones que relacionan el consumo moderado de cerveza, siempre por adultos sanos, con la **mejora de la salud cardiovascular, la salud ósea o la mejora del sistema inmune**, preferiblemente cuando se consume en compañía de alimentos y en el marco de una alimentación sana y equilibrada, como es el caso de la Dieta Mediterránea.

La cerveza, un clásico de la Dieta Mediterránea

“En los países mediterráneos, el consumo moderado de bebidas fermentadas como la cerveza, la sidra o el

vino es parte de la vida diaria. Generalmente, se consume en compañía de alimentos e integrada dentro de una dieta, que se ha ejemplificado como modélica”, explica José Manuel Ávila Torres, director general de la FEN.

Según el Mercado Saludable de los Alimentos, desarrollado por la Fundación Española de la Nutrición, debemos consumir preferentemente aquellos alimentos que se encuentran en la parte superior dentro de los siguientes subgrupos: cereales, derivados y patatas; las verduras, hortalizas, y frutas; seguido del aceite de oliva y la leche y derivados lácteos; carnes magras, huevos, pescados, legumbres y frutos secos. **El mercado se completa con el consumo opcional y moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, el vino o la sidra, ricas en antioxidantes que pueden ayudar a proteger el corazón.**

Sobre FEN y el CICS

La Fundación Española de Nutrición tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional.

El Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) es una entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

CERTÁMENES CIENTÍFICOS

| CERTAMEN | LUGAR | FECHA | INFORMA |
|--|----------------------------|-------------------------|---|
| SAPORE RIMINI TASTING EXPERIENCE 2012 | Rimini, Italia | 25 – 28 Febrero 2012 | http://en.saporerimini.it/ |
| IBD CONVENTION - ASIA PACIFIC SECTION 2012 | Melbourne, Australia | 25- 30 Marzo 2012 | http://www.ibdasiapac.com.au/convention/abstracts/ |
| ALIMENTARIA 2012 | Barcelona, España | 26 – 29 Marzo 2012 | alimentaria-bcn@alimentaria.com |
| CRAFT BREWERS CONFERENCE & BREWEXPO AMERICA 2012 | San Diego, California, USA | 2 – 5 Mayo 2012 | http://www.craftbrewersconference.com |
| BEER - 2011 | Sochi , Rusia | 16 – 19 Mayo 2012 | http://www.soud.ru/exhib/info.htm?id=333&yn=12 |
| CHINA BEVTEK 2012 | Shanghai, China | 18 – 20 Julio 2012 | http://www.chinabevtek.com/en/index.asp |
| DRINK TECHNOLOGY INDIA | Mumbai, India | 6 – 8 Noviembre 2012 | http://www.drinktec.com/en/Home/drinkTechnologyIndia |
| DRINKTEC 2013 | Munich - Alemania | 16 – 20 Septiembre 2013 | www.drinktec.com |
| BRASIL BRAU 2013 | Sao Paulo, Brasil | 25 – 27 Junio 2013 | http://www.brasilbrau.com.br/en/ |