

Beneficios para la salud del consumo moderado de cerveza

En el marco del III Simposio Internacional de la Cerveza, que se celebra en Madrid, se destaca que esta bebida puede reducir el riesgo cardiovascular o ciertos tipos de cáncer.

El consumo moderado de cerveza, "alrededor de 10 gramos o una caña al día en mujeres, y 20 gramos o dos cañas en hombres", tiene un efecto protector adicional frente a enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, según explicó hoy el Dr. Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, en referencia a diferentes estudios presentados dentro del III Simposio Internacional de la Cerveza y V Simposio Europeo de Salud y Cerveza, que se desarrolla en Madrid.

No obstante, este especialista recordó que su consumo debe de incluirse siempre como un producto beneficioso más dentro de la dieta mediterránea, en parte "porque si se consume con alimentos, el pico del alcohol es menos elevado y se reducen sus efectos perjudiciales", y porque diversos estudios han demostrado el beneficio en su conjunto.

En cuanto a los beneficios en la prevención de enfermedades cardiovasculares, además de que existen varias investigaciones que demuestran que las bebidas fermentadas, como la cerveza y el vino, ricas en polifenoles, tienen un mayor efecto protector que otras bebidas pobres en este compuesto, el Dr. Estruch presentó los resultados preliminares del estudio PREDIMED, donde se han estudiado los posibles efectos del consumo moderado de cerveza en una población de 1.249 sujetos con alto riesgo cardiovascular.

El estudio, que pretende demostrar que la dieta mediterránea previene las enfermedades cardiovasculares, tiene en cuenta diversos alimentos, entre ellos bebidas alcohólicas de baja graduación como el vino y la cerveza. Por tanto, "los beneficios que se puedan atribuir a la cerveza deberán de atribuirse también a los hábitos que son más sanos", advirtió el Dr. Estruch.

Entre las conclusiones iniciales se ha podido observar que el patrón de los consumidores moderados de cerveza es diferente al de otros consumidores, como los de los países anglosajones, ya que "comen más verdura, más legumbres, más pescado, la misma fruta, y un poco más de carne"; y, por otra parte, realizan más ejercicio físico, lo que muestra que "tienen un patrón de salud mejor". Así, "defendemos un patrón de dieta, y no tanto el consumo de la cerveza", explicó.

Estos resultados concuerdan con los datos proporcionados durante el Simposio por el Dr. Armin Imhof, del Departamento de Cardiología del Hospital Universitario de Ulm (Alemania), quien señaló hoy que "el riesgo de sufrir un infarto de miocardio puede ser entre un 40 y un 50% más bajo en aquellas personas que beben alcohol de forma moderada respecto a aquellas cuyo consumo es cero".

En este sentido, ante posibles polémicas, afirmó que "existe un notable consenso entre la comunidad científica mundial acerca de los efectos beneficiosos del consumo moderado de alcohol sobre la mortalidad global y la cardiovascular en particular", ya que está científicamente demostrado que bebidas como la cerveza, ricas en polifenoles, tienen efectos antiateroscleróticos, antiinflamatorios y antitrombóticos.

En cuanto a los efectos preventivos frente al cáncer, los especialistas destacaron que recientes estudios han demostrado el potencial inhibidor de la síntesis de estrógenos de tres flavonoides presentes en el lúpulo sobre los microsomas con aromataza y en líneas celulares tumorales de placenta y mama. Así, se observa que su consumo moderado podría prevenir el cáncer de mama.

Al respecto, la presidenta de la Sociedad Italiana de Investigación del Cáncer (SIC), la Dra. Adriana Albini, destacó el xanthohumol, uno de los compuestos, que está comprobado ejerce un papel antioxidante muy importante y que posee un potencial efecto quimiopreventivo.

"Esta molécula, que es la más poderosa contra el cáncer, es similar al resveratrol de la uva y a la que sustancia antioxidante del té verde", advirtió. Además, recientemente se ha publicado un estudio sobre su acción transresistente contra la leucemia.

No obstante, aseguró que, "aunque para que la cerveza sea curativa habría que beber mucha, es aconsejable como medio preventivo una ingesta moderada de lúpulo de cerveza porque puede ayudar a prevenir la aparición de ciertos tipos de cáncer".

Asimismo, recordó que también sus beneficios se han establecido teniendo en cuenta su consumo como alimento de la dieta mediterránea. "Al final, la dieta es lo que se come y se bebe, y se ha demostrado que en Italia y España existe menos mortalidad por cáncer que en otros países del norte de Europa", añadió.

Al respecto, el Dr. Manuel Díaz Rubio, jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico de Madrid, y presidente del Comité Científico organizador del encuentro celebrado hoy, indicó que cada vez existen más evidencias científicas sobre los efectos beneficiosos del alcohol. Anunció que se están desarrollando diferentes estudios sobre sus efectos en enfermedades neurodegenerativas y en osteoporosis.

"Se abre un camino muy importante para los investigadores en nutrición y tecnología de los alimentos, para poder percibir bien cuáles son estos elementos que están siendo positivos", añadió. Además, esos efectos beneficiosos, según explicó, se pueden extrapolar al consumo de cerveza sin alcohol.

Por otra parte, recordó que este encuentro, que patrocina el Ministerio de Sanidad y Consumo, pretende dejar patente las últimas investigaciones sobre el consumo de cerveza, y para ello cuenta con la intervención de especialista de medicina y nutrición de todo el mundo.

Un Simposio con polémica

Respecto a la celebración de este Simposio, la Asociación Alcohólicos Rehabilitados del Mediterráneo (ARME) manifestó su "absoluto rechazo e indignación". La Asociación califica este encuentro, organizado por la patronal de los cerveceros en colaboración con el Ministerio de Medio Ambiente, de "irresponsable e ilícito" por asociar la cerveza a propiedades saludables.

Además, a su juicio, que el simposio cuente con el patrocinio del Ministerio de Sanidad y Consumo, de la Dirección General de Tráfico y de médicos y científicos internacionales, "contribuye a agudizar un grave problema social".

Por otro lado, el presidente de Cerveceros Españoles, Jacobo Olalla, explicó, durante la rueda de prensa de presentación del Simposio, que "Cerveceros de España siempre hace una recomendación sobre el consumo responsable de cerveza". Asimismo, afirmó que "un consumo con pautas sensatas y por adultos sanos puede ser compatible con una dieta equilibrada, y eso creo que lo comparte el Ministerio de Sanidad", añadió.

Arraigada en la cultura española

En la inauguración del Simposio, la ministra de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, Elena Espinosa, destacó el valor de la cerveza dentro de la dieta mediterránea y su arraigo en la cultura española, donde afirmó que se consume "de forma moderada y responsable", ya que los españoles beben un 12% menos que los vecinos de la Unión Europea, a pesar de ser el tercer productor de los Veintisiete.

Espinosa apuntó, además, que España es el primer productor y consumidor de la cerveza sin alcohol -con un incremento del 61% en los últimos años-, y resaltó que la cerveza tiene una historia de 5.000 años de integración en la dieta mediterránea y que su incorporación a ella es "hoy más necesaria que nunca".

En este sentido, valoró los años de campañas de concienciación por parte del sector cervecero, de las instituciones educativas y de su propio departamento por el fomento de un consumo saludable, responsable y moderado de este derivado de la cebada a través de campañas publicitarias y guías divulgativas para padres, educadores y jóvenes.

Fuente: jano.es