

# Recomiendan una caña de cerveza contra el infarto

Nutrición. La ingesta moderada de bebidas ricas en polifenoles como la cerveza ejerce efectos protectores sobre el sistema cardiovascular y disminuye entre un 40 por ciento y un 50 por ciento las posibilidades de sufrir un infarto. En el III Simposio Internacional de la Cerveza de Madrid se revelaron estos beneficios y otros asociados con la prevención del cáncer destacando la moderación del consumo y su incorporación a la dieta mediterránea. Además, la cerveza ejerce un papel determinante en la recuperación de minerales y energía tras grandes ejercicios físicos.

MARÍA DEL MAR. SEVILLA  
05/11/2008

Numerosos estudios epidemiológicos avalan que el consumo moderado de bebidas con contenido alcohólico y ricas en polifenoles como la cerveza o la sidra tienen muchos beneficios en el organismo. ¿Qué se considera una ingesta moderada de cerveza? No más de dos cañas de cerveza al día para mujeres y no más de cuatro para hombres.

Especialistas en medicina y nutrición se han reunido en el III Simposio Internacional de la Cerveza celebrado en Madrid para reivindicar y abogar por su consumo responsable. Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico de Barcelona y director del Estudio Predimec, explicó que es importante incluir la cerveza dentro de la dieta mediterránea porque al consumirse combinada con otros alimentos se reducen los efectos perjudiciales que produce el alcohol.

El objetivo del Estudio Predimec es demostrar con el máximo rigor científico que seguir la dieta mediterránea, en la que participan entre otros alimentos las legumbres, el aceite de oliva y bebidas alcohólicas de baja graduación en las que se incluye la cerveza y el vino, previene la aparición de enfermedades cardiovasculares hasta el punto de reducir entre un 40 y un 50 por ciento el riesgo de infarto.

"Lo sorprendente es que en España el patrón de consumo de cerveza es muy diferente al de los anglosajones", explica Estruch, "Al contrastar los resultados de Predimec con otros estudios podemos observar que aquí la personas que beben alcohol en cantidades moderadas comen más verduras, más legumbres y más pescado. En cambio, allí comen mayor cantidad de dulces".

Las investigaciones revelaron que, en contra de la creencia popular, la ingesta de cerveza no aumenta el perímetro abdominal si se consume la cantidad recomendada. Otro beneficio es que su consumo mejora los factores de riesgo cardiovascular como la glucemia y la arteriosclerosis.

Las dudas surgen muchas veces al elegir la cerveza adecuada. Se ha demostrado que componentes de la cerveza que no son el alcohol contienen antioxidantes, y hay estudios que afirman que el alcohol ayuda a reducir los niveles de colesterol. Además, en personas que tienen una dieta muy alta en grasas es preferible el consumo de un poco de alcohol a que no beban.

Dentro de estos beneficios destaca el papel que el xanthohumol, uno de los flavonoides presentes en la cerveza, como elemento preventivo de ciertos tipos de cáncer. Adriana Albini, presidenta de la Sociedad Italiana de Investigación del Cáncer, afirmó que "hay estudios epidemiológicos que se han realizado sobre la dieta mediterránea, en los que incluyendo una ingesta moderada de cerveza y vino queda demostrada una mortalidad más baja que en otros países que no siguen esta dieta".

## Más actividad deportiva

En lo que respecta al ejercicio físico, el estudio revela que en España las personas que consumen cerveza practican más deporte. Juan Antonio Corbalán, cardiólogo y ex jugador profesional de baloncesto, afirma que la cerveza influye en la recuperación del metabolismo tras la actividad física. "Esto se produce por elementos que componen la cerveza", explica Corbalán. "La cantidad de agua respecto a la graduación alcohólica es mayor en la cerveza que en bebidas como el vino. Con la misma cantidad de alcohol tenemos una capacidad de hidratación mucho mayor". Los deportes que requieren mayor gasto energético e hidromineral son los que más se benefician de los efectos de la misma, siempre que se ingiera con responsabilidad.

## Otros beneficios

La ingesta de cerveza no sólo ofrece beneficios nutricionales o relacionados con la hidratación. También tiene muchas otras ventajas:

Protege la densidad mineral de los huesos.

Efecto antioxidante y actividad antiestrogénica.

Previene el síndrome metabólico y la grasa abdominal dentro de una dieta saludable.

Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y de cardiopatías coronarias en diabéticos.

Mejora la tolerancia a la glucosa.

Logra una reducción del fibrinógeno.

Aumenta los niveles de colesterol HDL.

Disminuye la capacidad de oxidación de las partículas del colesterol LDL.

Reduce la concentración de las moléculas de adhesión de linfocitos y monocitos.

### **En la cultura mediterránea desde el antiguo Egipto**

Aunque durante la Edad Media se perfeccionaron las técnicas de elaboración de la cerveza, los primeros consumos se remontan al Antiguo Egipto.

Antonio Pérez Largacha, profesor de Egiptología de la Universidad de Castilla La Mancha, ha realizado un breve recorrido por la historia de esta bebida muy presente en algunas de las culturas mediterráneas.

Las primeras evidencias arqueológicas del consumo de cerveza se remontan al IV milenio a.C., tanto en Egipto como en Mesopotamia, revelando que desde los orígenes ambas civilizaciones formaba parte de su alimentación. A lo largo de más de tres mil años de historia la cerveza estuvo presente en la vida de esas sociedades, encontrándose manifestaciones de ello no sólo en las tumbas o en las casas, sino también en los textos, tanto literarios como jurídicos.

En el Código de Hammurabi ya se recogen referencias a la cerveza en relación con la actividad y regulación del oficio de tabernero. En el texto jurídico se establece que el precio de la bebida debe ser el justo y daba la potestad a la administración el control de su distribución.

Las pinturas funerarias del antiguo Egipto también nos ofrecen numerosas escenas en las que los nobles disfrutaban de la cerveza, que no sólo era consumida en los momentos de ocio, sino que también constituía parte de la dieta habitual. En los jeroglíficos también se muestran los efectos nocivos de su excesivo consumo.

Posteriormente, el mundo griego introdujo la cultura del vino, pero la cerveza continuó consumiéndose y formando parte de lo que puede considerarse una dieta mediterránea.

### **Diario Médico**