



el semanal digital.com

Periódico permanente en Internet
10-11-2008. Actualizado 12:10



INICIO SECCIONES AUTONOMÍAS OPINIÓN GARGANTA PROFUNDA CARGA DE PROFUNDIDAD BLOGS SERVICIOS SUSCRIBIRSE

España | Mundo | Economía | Medios | Deportes | Chismógrafo | Libros | Cine | Salud | Motor | Ocio

Buscar en esd en Google

INICIO -- -- SALUD

CONSEJOS MÉDICOS

La cerveza, otro producto sano dentro de la dieta mediterránea

Óscar Martín

Presentan nuevas evidencias científicas que avalan que el consumo moderado de cerveza puede contribuir a reducir el riesgo cardiovascular y prevenir ciertos tipos de cáncer.

8 de noviembre de 2008

📄 ✉️ A+ A-

Las bebidas ricas en polifenoles (cerveza, vino y sidra) podrían tener mayor efecto protector sobre el sistema cardiovascular que las pobres en estos compuestos. El xanthohumol, un potente antioxidante que contiene la cerveza, podría prevenir ciertos tipos de cáncer.

Especialistas en medicina y nutrición se han reunido en Madrid en el marco del III Simposio Internacional de la Cerveza-5th European Beer and Health Symposium, inaugurado por **Elena Espinosa**, Ministra de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, para analizar las últimas investigaciones científicas sobre el consumo moderado de esta bebida y profundizar en su historia y su vinculación con la cultura y los hábitos de las civilizaciones clásicas mediterráneas.

El Simposio contó con la Presidencia de Honor de S.M. el Rey, **D. Juan Carlos I**, y la presidencia científica del **Dr. Manuel Díaz-Rubio**, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico de Madrid y vicepresidente de la Real Academia de Medicina.

Elena Espinosa explicó durante su discurso inaugural el "origen agrario y uso alimentario de la cerveza, una bebida fermentada muy arraigada en nuestra cultura y nuestras costumbres; una bebida milenaria que siempre ha estado muy ligada a la saludable dieta mediterránea". La ministra comentó la importancia del sector cervecero en el panorama agroalimentario español, que da empleo directo e indirecto a más de 220.000 personas, en sectores tan importantes como la hostelería, la agricultura y la alimentación.

El **Prof. Manuel Díaz-Rubio**, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico de Madrid, y presidente del Comité Científico organizador de este encuentro, destacó: "Es fundamental transmitir a la población que el consumo de cerveza, la bebida fermentada de menor graduación (4-5º), debe ser responsable, moderado (no debe superar los 30g/día para los varones, tres cañas de cerveza y los 20g/día para las mujeres, dos cañas de cerveza) y en el marco de una dieta equilibrada".

Cerveza y salud cardiovascular

En el apartado dedicado a valorar la influencia de la cerveza en la reducción del riesgo cardiovascular, el **Dr. Armin Imhof**, del Departamento de Cardiología del Hospital Universitario de Ulm (Alemania) comentó que si bien es sabido que el consumo abusivo de alcohol tiene efectos nocivos sobre la salud, el riesgo de sufrir un infarto puede ser entre un 40% y un 50% más bajo en aquellas personas que beben alcohol de forma moderada que en aquellas cuyo consumo es cero.

Por su parte, el **Dr. Ramón Estruch**, del Servicio de Medicina Interna, del Hospital Clínic de Barcelona, y director del Estudio PREDIMED (estudio que analiza la eficacia de la Dieta Mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular) comentó que "existen datos que indican que no todas las bebidas con contenido alcohólico son iguales.

CERVEZA, VINO Y SIDRA



El riesgo de sufrir un infarto puede ser entre un 40% y un 50% más bajo en aquellas personas que beben alcohol de forma moderada.

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



ÚLTIMA HORA

+ TITULARES

Libros | Cine | Salud | Motor | Ocio

- 18:30 Un libro contundente restaura la memoria de Ernesto Giménez Caballero
- 20:01 Una nueva edición del antepasado aventurero de un político del PP
- 19:37 Así se seleccionó a los gobernantes de España durante 400 años
- 21:11 Carrillo deja plantado en el último momento al hijo de un fusilado en Paracuellos
- 20:04 Un cáncer se lleva prematuramente al autor de los best-seller de cine
- 08:58 "Grandeza": la cualidad de Reagan y Churchill que deberá mostrar Obama
- 22:05 El dinero del libro de la Reina, Urbano y el Opus y Felipe González
- 09:33 Doce intelectuales se explican: "Por qué dejé de ser de izquierdas"
- 23:00 Duro correctivo académico al guerracivilismo de Garzón y Zapatero
- 20:42 Gustavo Bueno da con una nueva clave de los complejos de la derecha
- 08:38 Enrique de Diego denuncia a la clase política como "casta parasitaria"
- 08:28 Cómo y por qué comemos lo que comemos buscando agradable compañía
- 11:20 Juan Madrid cuenta un noviazgo muy diferente de Don Felipe y Doña Letizia
- 18:50 La Masonería, al descubierto tras el testimonio de un antiguo miembro
- 22:05 Mila Ximénez se cobra su venganza de ficción sobre una "cantaora" más que reconocible

TIENDA ESD

+ OFERTAS



shopall

Trenca Austríaca Chevignon
Las mejores ofertas de La Redoute.
PVP: 274,90 €



shopall

Casa Málaga (29010)
Expocasa, tu portal inmobiliario.
PVP: 183.000,00 €

Todas las categorías

Buscar

LO MÁS VISTO

+ TITULARES

Las bebidas fermentadas de baja graduación (cerveza, vino y sidra), ricas en polifenoles, tienen un efecto protector adicional frente a enfermedades cardiovasculares que las bebidas pobres en estos compuestos como las destiladas de mayor graduación".

En este sentido, el **Prof. César Nombela**, Catedrático de Microbiología de la Universidad Complutense y Director de la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas, confirmó que los efectos antiarterioscleróticos, antiinflamatorios y antitrombóticos de las bebidas fermentadas de baja graduación se deben tanto a su bajo contenido en etanol como a las sustancias no alcohólicas, principalmente a los polifenoles que contienen.

Por su parte, el Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea (FDM), el **Prof. Lluís Serra**, explicó que las dietas mediterráneas tradicionales se caracterizan por la abundancia de alimentos vegetales como pan, pasta, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo del aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes moderados de bebidas fermentadas (vinos, cavas, cerveza y sidra) consumidos normalmente durante las comidas.

Cerveza y cáncer

La **Dra. Adriana Albini**, presidenta de la Sociedad Italiana de Investigación del Cáncer, comentó que recientes trabajos científicos confirman que el xanthohumol, uno de los flavonoides presentes en la cerveza, podría ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer.

En este sentido, la **Dra. Rosario Monteiro**, del Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oporto, ratificó que el xanthohumol posee un amplio espectro en los mecanismos que inhiben el inicio y la progresión de la carcinogénesis.

La **Dra. Monteiro** comentó los datos de una investigación en la que se valoraba el comportamiento de tres compuestos fenólicos (el xanthohumol de la cerveza, el galato de epigallocatequina del té y el resveratrol del vino tinto) en el control del crecimiento celular en el cáncer de mama, y donde se confirmaba que el xanthohumol encontrado en la cerveza fue el polifenol que más redujo las células cancerígenas en este tipo de cáncer, mostrando sus efectos más rápidamente en concentraciones más bajas.

GEICAM parte de la hipótesis de que los flavonoides presentes en la cerveza poseen una capacidad antioxidante significativa, y destaca que la cerveza es la bebida fermentada con menor contenido alcohólico y aporta a la dieta ácido fólico (4 mgr/100 ml), aspecto relevante, ya que diversos estudios han puesto de manifiesto la relación entre cáncer de mama y mujeres con baja ingesta de ácido fólico.

Cerveza y deporte

El **Prof. Manuel Castillo-Garzón**, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, presentó las conclusiones de una investigación sobre la idoneidad la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas tras realizar ejercicio físico.

Según el **Dr. Castillo-Garzón**, el consumo moderado de cerveza tras realizar un esfuerzo físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, permite recuperar las pérdidas hídricas en la misma medida que el agua. Por tanto, la cerveza debido a su composición, las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido alcohólico (4-5º), tomada en cantidades moderadas, puede ser beneficiosa y favorecedora de una efectiva rehidratación y podría incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.

Por su parte, el **Dr. Javier Romeo**, Investigador del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), coautor de esta investigación, comentó que la ingesta de una cantidad moderada de cerveza, por su contenido en carbohidratos (destacando las maltodextrinas), minerales y vitaminas, puede mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés, además de reducir directa e indirectamente las perturbaciones en el sistema inmune.

El médico especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador de baloncesto del Real Madrid, el **Dr. Juan Antonio Corbalán**, explicó que su alto contenido en agua y el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas) "hacen de la cerveza una bebida con un gran poder refrescante, de bajo contenido calórico, sobre todo si se eligen las más bajas en alcohol".

Según **Corbalán**, "la acción antioxidante derivada de su contenido en polifenoles la hace especialmente interesante para los deportistas tomada de forma moderada y, por otro lado, es un aporte importante de complejo vitamínico B, que unido a todo lo anterior puede incidir en un control adecuado de los márgenes de cardiosaludabilidad".

En la sesión vespertina de este encuentro internacional, el Prof. **Antonio Pérez Largacha** profesor de Egiptología de la Universidad de Castilla La Mancha, realizó un breve recorrido por la historia de esta milenaria bebida muy presente en algunas de las culturas clásicas mediterráneas como el Antiguo Egipto.

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 de estas dos civilizaciones esta bebida formaba parte de su alimentación y cultura.

Las pinturas funerarias del antiguo Egipto también nos ofrecen numerosas escenas en las que

1. La Reina se lo pone duro a un hombre de confianza de Zapatero
2. El ex jefe de Gabinete de Aznar echa un pulso a Sáenz de Santamaría
3. Una bronca en Ambiciones acaba con la matriarca Carmen Bazán de patitas en la calle
4. La TV3 cazó a Guti en una juerga y Schuster puede ser cesado en el Real Madrid
5. Documentos confidenciales señalan que la boda del príncipe y su amante fue ilegal
6. Al Bano, a punto de armar otro follón, esta vez a Jordi González
7. Lanzan misiles a Pilar Urbano desde Zarzuela y Cabrera y Aza, en la cuerda floja
8. Suegra coraje, chucho extraño, hijas hiperactivas y Lady Style desembarcan en la Casa Blanca
9. "Súper Z" retuerce el brazo al príncipe de las tinieblas y Cospedal, harta, explota
10. La amante que logró eclipsar a Camilla Parker Bowles tuvo un final muy trágico

PUBLICIDAD

Pásate a Fénix y Pásalo

FÉNIX DIRECTO

fenixdirecto.com

Calcula aquí tu Seguro

los nobles, y el conjunto de la sociedad, disfrutaban con sus amigos o durante los descansos laborales, de esta bebida, que no solo era disfrutada en los momentos de ocio, sino que también constituía parte de la dieta alimenticia habitual, al tiempo que esas mismas escenas nos muestran los efectos nocivos de su excesivo consumo.

Por último, se analizaron las campañas educativas y preventivas del sector cervecero con objeto de que el consumo de cerveza sea siempre moderado y responsable por parte de adultos sanos.

[IR ARRIBA](#)



TIENDA ESD

+ OFERTAS

Ofertas veraniegas



Videojuego Nintendo wii ¿quién quiere ser millonario?. Juega al más famoso concurso. **PVP: 26,95 €**



Accesorio Xbox 360 Zoozen. A éste buen precio en Internet. **PVP: 3,90 €**

COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

E-mail (*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

* El e-mail nunca será visible

[AÑADIR](#)

[BORRAR](#)

CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los comentarios del website elsemanaldigital.com tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:

Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de elsemanaldigital.com y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.

elsemanaldigital.com declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.

LA CASUCA
Restaurante

Cocina tradicional con un toque muy personal

SMS, ADSL/Internet, Guías Telefónicas, Móviles...

Publicidad / [Contactar](#) / [Quiénes somos](#) / [Estadísticas](#)
 Copyright © El Semanal Digital, S.L. ® El Semanal Digital es una marca registrada. Derechos reservados. España. 2006
 Oficina central: C/ Gobelos 19 bajo izquierda 28023 Madrid (España). Teléfono: 91 4585773 - Fax.: 91 3077652
[Política de información](#) / [Política de privacidad](#) / [Aviso legal](#)

web alojado en **acens** Páginas controladas por: **Nielsen/NetRatings**

S, ADSL/Internet, Guías telefónicas, Móviles...

Ofertas Exclusivas



Blusa Kanabeach Biologik. Las mejores ofertas de La Redoute.

PVP: 78,90 €

[Anúnciate aquí](#)