

25/03/2010 13:18 h. | SALUD |cerveza |sistema cardiovascular |salud |Zamora |



Una o dos cañas para la salud

El consumo moderado de cerveza puede proteger el sistema cardiovascular

- La cerveza puede aportar vitamina B, antioxidantes naturales y fibras minerales
- Una o dos cañas pueden resultar beneficiosas para la salud

Ical / Zamora · El consumo moderado de cerveza podría **proteger el sistema cardiovascular y ayudar a la rehidratación tras la práctica deportiva**, según se ha puesto de manifiesto en el Colegio Oficial de Médicos de Zamora, que acogió la presentación de la Monografía del III Simposio Internacional de la Cerveza, que contiene los estudios más recientes sobre la cerveza y la salud. En la monografía científica se tratan también temas como la salud cardiovascular, el sistema inmune y las bebidas fermentadas como parte de la dieta mediterránea.

Las bebidas ricas en polifenoles, como la cerveza, el vino y la sidra, proporcionan unos beneficios que, en el caso de la cerveza, son especialmente llamativos, ya que **aporta xanthohumol, un antioxidante que puede interactuar positivamente como agente quimiopreventivo**, según explicaron los doctores Javier Romeo, del ICTAN (Grupo de Inmunonutrición del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (del Centro Superior de Investigaciones Científicas), y Jesús Román, profesor de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid y presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

"En contra de lo que podría parecer, **la cerveza no es un producto tan conocido como el vino, del que se han descrito efectos beneficiosos para la salud**", comentó Jesús Román. "El xanthohumol es uno de los polifenoles más poderosos que existen y está muy bien representado en la cerveza gracias al lúpulo, el ingrediente amargo de esta bebida. La monografía se centra en los últimos descubrimientos sobre la **relación de los antioxidantes en la disminución del riesgo de padecer patologías cardiovasculares**", añadió.

Los expertos recogen en el estudio presentado en Zamora que la cerveza, como bebida fermentada de menor graduación y elaborada sólo con ingredientes naturales como el agua, la cebada malteada y el lúpulo, consumida con moderación y por adultos sanos, **puede aportar cantidades significativas de vitamina B, fibras minerales y antioxidantes naturales**. "Es una de las bebidas fermentadas que contiene menos alcohol y consumirla con prudencia conlleva una serie de ventajas y beneficios que la gente debería conocer", aseguró Jesús Román.

El estudio recoge también datos sobre las posibilidades que presenta la cerveza a la hora de **permitir recuperar las pérdidas hídricas tras la realización de un esfuerzo físico**, según la línea de investigación dirigida por el profesor Manuel Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada. De esta manera, el consumo moderado de cerveza podría formar parte de la dieta equilibrada de los deportistas, ya que los carbohidratos contenidos en la cerveza en forma de maltodextrinas pueden facilitar un vaciado gástrico ralentizado y una mayor absorción intestinal.

Una o dos cañas

"**Hay pruebas arqueológicas de que la cerveza ya se elaboraba y se consumía hace más de 5.000 años**", afirmó Román. La historia de esta bebida se hunde en las raíces de la misma humanidad. De hecho, en 2004, el arqueólogo estadounidense de la Universidad de Pennsylvania, Patrick MacGovern, aseguró haber descubierto en las ruinas de Jiahu (Henan, China), restos de una cerveza que podría datar de hace 9.000 años.

La cerveza forma parte de la dieta mediterránea, no en vano **"se elabora a base de cereal"**, según señaló Román, quien también recordó que "España llegó a ser denominada el granero de Roma cuando era considerada una colonia del Imperio Romano".

Ante las nuevas posibilidades que ofrece el consumo de cerveza según los expertos, Jesús Román afirmó que "una o dos cañas para una mujer y dos o tres para un hombre pueden resultar beneficiosas para la salud".

Respecto a la influencia de la cerveza en la reducción del riesgo cardiovascular, el doctor Armin Imhof, del Departamento de Cardiología del Hospital Universitario de Ulm (Alemania), concluye en su estudio que **riesgo de sufrir un infarto puede ser entre un 40 y un 50 por ciento menor en quienes beben alcohol de forma moderada** que en aquellas personas cuyo consumo es cero.



La cerveza podría proteger el sistema cardiovascular
 Flickr