

Dossier de Prensa

**Centro de Información
Cerveza y Salud**



Índice

| | |
|--|----|
| La cerveza, presente en nuestra dieta desde la antigüedad..... | 4 |
| La clave es el consumo moderado..... | 6 |
| Investigación científica sobre cerveza y nutrición..... | 7 |
| Ingredientes de la cerveza..... | 8 |
| Composición nutricional de la cerveza..... | 9 |
| ¿Qué efectos puede tener el consumo moderado de cerveza?..... | 11 |
| La cerveza, aliada en la rehidratación del deportista..... | 14 |
| ¿Engorda la cerveza? La caída de un falso mito..... | 15 |
| Cerveza sin alcohol: sus propiedades..... | 17 |
| Centro de Información Cerveza y Salud..... | 19 |
| Bibliografía..... | 21 |
| Publicaciones en revistas internacionales..... | 24 |

- La cerveza es una bebida fermentada elaborada con **ingredientes naturales -agua, cerveza y lúpulo-** y con **bajo contenido alcohólico**.
- La cerveza puede formar parte de un **estilo de vida saludable** siempre que su **consumo sea de forma moderada y por adultos sanos, dentro de una dieta equilibrada**. Se considera consumo moderado a la ingesta de 1 ó 2 cervezas al día para mujeres y 2 ó 3 para hombres y los efectos para la salud son opuestos cuando el consumo aumenta.
- La cerveza, por sus ingredientes, contiene **vitaminas, minerales, antioxidantes naturales** y otros compuestos necesarios para nuestro organismo.
- Las investigaciones indican que el consumo moderado de cerveza podría tener **efectos beneficiosos en la salud**, entre ellos, la reducción de riesgo cardiovascular, la diabetes y la osteoporosis.
- El consumo moderado de cerveza, por su composición, las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido alcohólico, puede favorecer una rápida y efectiva rehidratación y evitar dolores musculares. De ahí que **la cerveza, siempre en cantidades moderadas, tanto si es tradicional, como en su variedad sin, pueda incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas**.
- El **ácido fólico contenido en la cerveza es una vitamina esencial para el sistema nervioso y la regeneración de las células**, que ayuda también a regular los niveles de homocisteína, factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares.
- La **aportación calórica de la cerveza es muy baja**: una caña de 200 ml. tiene tan sólo 90 Kcal y en el caso de la cerveza sin alcohol esta cantidad se reduce a una media de 17 kcal/100 ml. Se hace necesario por tanto desterrar falsos mitos en torno a distintos alimentos, como es el caso de **la cerveza, que no es la culpable de la obesidad**, sino una alimentación desequilibrada, la falta de ejercicio y, en algunos casos, nuestra información genética.
- El **consumo moderado de cerveza sin alcohol puede estar incluido en la dieta de aquellas personas que padecen hipertensión arterial**, puesto que un botellín de cerveza “sin” al día aporta 10 mg de calcio, potasio y muy poco sodio.
- Varios investigadores concluyen que **las personas que beben con moderación dicen disfrutar de una “buena salud”** por encima de la media y creen estar más sanos, lo que hace que se sientan mejor y tengan actitudes más positivas hacia su salud.
- Todas las investigaciones mencionadas en este dossier de prensa son un **resumen del estado actual del conocimiento sobre los efectos beneficiosos del consumo moderado de cerveza**. Existen otros estudios en fase de desarrollo destinados a analizar si el organismo puede aprovechar algunos de los componentes potencialmente beneficiosos de los alimentos y bebidas.

La cerveza, presente en nuestra dieta desde la antigüedad

Desde su origen hace miles de años, la cerveza ha formado parte de la **dieta de las civilizaciones clásicas y ha estado muy vinculada a diferentes fines terapéuticos.**

Las primeras referencias históricas, hace más de 6.000 años, demuestran que la cerveza, una bebida obtenida por la fermentación de los granos de cereal, era consumida por los sumerios con el objetivo de evitar enfermedades infecciosas que se adquirían al beber agua no higienizada. Un fragmento del **código Hammurabi** condenaba a morir ahogado al tabernero que defraudase en el precio de la cerveza

Siglos más tarde, **los egipcios convirtieron la cerveza, denominada *heneket*, en la bebida nacional.** Se elaboraba con cebada y trigo, era más espesa que la actual, algo turbia y con impurezas. Sirvió también como moneda de cambio.

Los egipcios la extendieron por los países vecinos y especialmente por la cuenca mediterránea. Precisamente en España se han encontrado los **restos arqueológicos de la cerveza más antigua de Europa** en la cueva de Can Sadurní, en Begues (Barcelona). Sólo dos años antes se habían descubierto restos de cerveza en piezas de cerámica campaniforme de mediados del III milenio antes de Cristo en unos yacimientos en el valle de Ambrona en Soria.



El origen de la cerveza tampoco ha escapado de la leyenda y la mitología e incluso para algunas civilizaciones su origen no era terrenal, sino divino. Así, los egipcios atribuían la invención de la cerveza al dios Osiris y Dionisos, el dios griego del vino convertido en Baco para los romanos, lo había sido antes de la cerveza para los tracios.

El primer historiador, el griego Herodoto, siguiendo las prácticas medicinales de los egipcios, destacó las propiedades de esta bebida al asegurar que era **muy apropiada para los dolores estomacales y para la picadura de escorpión.** Además, relata que las mujeres egipcias, muy preocupadas por su belleza y grandes expertas en cosmética, utilizaban la espuma de la cerveza para ungirse y conservar el frescor natural de la piel, algo que descubrieron también las mujeres que habitaban en la Hispania romana de hace 2.000 años, como describió Plinio el Viejo: “quorum spuma cutem feminarum in facie nutrit”.

Tanto los griegos -que la llamaban *zythos*- como los romanos -que la denominaban *cerevisia*, de Ceres, diosa griega de la agricultura-, continuaron utilizando la cerveza en todos sus imperios. Hipócrates, padre de la medicina, alabó esta bebida asociándola con importantes beneficios saludables: **“la cerveza es un calmante suave que apaga la sed, facilita la dicción, fortalece el corazón y las encías”.**

Dossier de Prensa

Galos y germanos perfeccionaron la técnica de fabricación original con métodos similares a los actuales. En la Edad Media, los monjes -que tuvieron el monopolio de la cultura y la ciencia- se dedicaron no sólo a la fabricación de la *cerevisa monacorum* en sus monasterios y abadías, sino que mejoraron las técnicas de elaboración y obtuvieron nuevas variedades desconocidas hasta entonces. Como botánicos destacados, **los religiosos fueron posiblemente quienes introdujeron el lúpulo como nuevo ingrediente**, marcando el paso de la cerveza antigua a la moderna y asegurando así su conservación durante más tiempo.

Desde la antigüedad, **el lúpulo se ha empleado en la medicina tradicional** para tratar distintas dolencias y enfermedades por su acción antibacteriana -desinfectaba el agua con la que se hacía la cerveza-, su actividad antiinflamatoria y sus propiedades sedantes y diuréticas.

Durante esta época, **la cerveza era considerada como complemento alimenticio** para peregrinos y enfermos recogidos en albergues y hospitales. En situaciones en las que la seguridad microbiológica del agua no estaba garantizada, el consumo de cerveza permitía una hidratación y alimentación más seguras.

En el siglo XVI, con la llegada del reinado de Carlos V, gran impulsor de esta bebida, creció su popularidad en nuestro país. En 1516, se redactaba la primera ley para la cerveza y, parece ser, la primera regulación legal de un alimento, la denominada "**ley de la pureza**" que establecía que sólo podían utilizarse como ingredientes en su elaboración agua, malta de cebada y lúpulo, instaurando así un marco de elaboración que ha perdurado hasta el día de hoy.

La clave es el consumo moderado

El consumo moderado de bebidas fermentadas puede formar parte de una alimentación saludable como la Dieta Mediterránea actual, por las propiedades que les confieren su baja graduación y las materias primas con las que están elaboradas.

Por este motivo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable – principal referencia en materia nutricional de nuestro país- las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava o sidra) de forma opcional y moderada.

No hay que olvidar, sin embargo, que los efectos beneficiosos de estas bebidas se observan únicamente cuando el consumo es moderado y responsable por parte de adultos sanos en el marco de una alimentación sana y equilibrada. Si se está tomando fármacos, si se va a conducir o en el caso de las mujeres embarazadas, el consumo de alcohol debe ser nulo.



El Dr. Skovenborg, cofundador de Scandinavian Medical Alcohol Board, definió la moderación de la siguiente manera: “beber moderadamente significa beber de acuerdo con los límites marcados por la propia salud, la sociedad en que se vive y las obligaciones para con la familia y los amigos, es decir, entre una y tres bebidas al día para la mayoría de los hombres”.

Según diferentes instituciones internacionales, el **consumo moderado** de cerveza 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 es preferible consumirla acompañada de alimentos sólidos, hecho que entre la población española se ha convertido en una buena costumbre. Hay que tener en cuenta también que no todas las personas reaccionan igual ante el alcohol, ya que influyen factores como el peso, el sexo, la raza y la frecuencia con que se bebe.

Asimismo, es necesario destacar que consumir la ingesta diaria recomendada de una sola vez, por ejemplo, durante el fin de semana, no es una práctica saludable.

También es fundamental comentar que hay determinadas situaciones en las que el consumo moderado se considera excesivo. Por ejemplo, consumir alcohol durante el embarazo o en el periodo de lactancia, antes de conducir u operar maquinaria, cuando se estén tomando medicamentos o en caso de padecer determinadas enfermedades.

Investigación científica sobre cerveza y nutrición

El interés científico por conocer las propiedades del consumo moderado de bebidas alcohólicas surgió en EEUU a finales de los años 50. Existía en ese momento información sobre las consecuencias del consumo excesivo de alcohol, pero eran muy pocas las investigaciones que analizaban la influencia sobre la salud del consumo moderado.

A finales de la década de los años setenta, el Dr. Ancel Keys, investigador norteamericano conocido por su contribución al estudio del efecto de la dieta sobre las enfermedades cardiovasculares, acuñó el concepto Dieta Mediterránea al demostrar los beneficios del perfil alimentario de los países de la cuenca mediterránea, basado en el consumo de cereales y sus derivados -pan y pasta-, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo del aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, aves de corral, productos lácteos y huevos; y el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas. Todo ello sin olvidar **otro de los rasgos que definen la Dieta Mediterránea, como es el consumo moderado de bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra) acompañando las comidas.**

Desde esa fecha hasta la actualidad, se ha demostrado que la Dieta Mediterránea es quizás el modelo alimentario más saludable del planeta, hecho corroborado por numerosos estudios epidemiológicos y experimentales de nutrición que muestran que los países del Mediterráneo gozan de tasas de morbilidad por enfermedades crónicas más bajas y esperanza de vida más elevada.



La expresión Dieta Mediterránea engloba no sólo la alimentación de una zona geográfica, sino un estilo de vida: las relaciones sociales que giran alrededor del hecho alimentario, el ritmo de las comidas, la forma de preparación y consumo, las formas y horarios de trabajo, el uso del tiempo de ocio, la práctica de una vida activa. En definitiva, una filosofía de vida que define la cultura y los patrones mediterráneos, muy lejanos de los países del Norte de Europa. En España, estas bebidas forman parte de nuestras tradiciones, costumbres y gastronomía y son las protagonistas de un rito tan arraigado como es el “tapeo”, que invita al encuentro social con familiares y amigos.

Ingredientes de la cerveza

o Agua

El **agua es un elemento primordial en la fabricación de la cerveza**. Para elaborar cerveza se usa agua pura, potable, estéril, libre de sabores y olores extraños. Según su composición, tiene gran influencia en las características organolépticas de la cerveza. De forma natural, el agua contiene una serie de sales que influyen de forma definitiva en la calidad de la cerveza. Los minerales más importantes a la hora de elaborar la cerveza son el calcio, (influye en la turbiedad y el color), los sulfatos (influyen en el amargor) y los cloruros (afectan a la textura de la bebida).

o Cebada

En España, la cebada cervecera por excelencia es la denominada de "dos carreras", cuyo grano es rico en extracto, bajo en proteínas y con mejor predisposición para el malteado que otras variedades. La cebada uniformemente germinada y delicadamente tostada debe rendir una malta con alto poder enzimático para degradar el almidón y demás tejidos de sostén y garantizar la ausencia de materia que pueda afectar al aroma, sabor o color.

La **calidad de la cebada empleada en la obtención de la malta ejerce un gran papel en la elaboración de la cerveza**. Por ello se seleccionan estrictamente aquellas variedades de mejores cualidades cerveceras.

o Lúpulo

Planta trepadora del género cannabinaceas originaria del Japón. **El lúpulo se emplea para aromatizar la cerveza y obtener el característico sabor amargo de la bebida**. El lúpulo, además de contribuir a la estabilidad de la espuma, aromatiza y tiene propiedades **antisépticas**. Las cervezas lupuladas son más resistentes al deterioro microbiológico.

Uno de los remedios tradicionales para conciliar el sueño en la Antigüedad consistía en dormir sobre una almohada rellena con hojas de lúpulo. La medicina moderna ha demostrado que **el lúpulo contiene más de veinte compuestos que ejercen una función sedante** y que ayudan a tranquilizar.



Composición nutricional de la cerveza

La cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica (4º-5º), con unas características específicas en su composición que la diferencian del resto de bebidas y le confieren un especial interés nutritivo. **Elaborada a partir de ingredientes naturales -agua, cebada malteada y lúpulo-, tiene un bajo contenido calórico (45 kcal/100 ml) y diversos nutrientes como vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio, magnesio y poco sodio).**

La cerveza posee más de 2.000 componentes que proceden de ingredientes como el lúpulo y la cáscara de cebada o que son consecuencia del proceso de fermentación de estas materias primas. Su composición nutricional ha generado un creciente interés por estudiar la relación de su consumo moderado con la salud. En concreto, en los últimos 25 años se han publicado **numerosas investigaciones científicas que confirman su actividad antioxidante y, por tanto, sus beneficios sobre las enfermedades cardiovasculares, la salud ósea, 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.

o Vitaminas

Al igual que el pan, elaborado también a partir de cereales, **la cerveza es una buena fuente de vitaminas esenciales para la vida**. Para la elaboración de la cerveza, en un primer momento se favorece la germinación de la cebada (malteado), lo que aumenta el valor nutricional de los cereales empleados. La cerveza es especialmente **rica en la mayoría de vitaminas B**, por ejemplo, niacina, riboflavina (B2), piridoxina (B6) y cobalamina (B12). La biodisponibilidad de estas vitaminas se ha confirmado mediante investigaciones que han demostrado un **aumento del nivel de absorción de las vitaminas del Grupo B al introducir el consumo de cerveza en la dieta**.

Además, **la cerveza es fuente de Ácido fólico o folato (B9), una vitamina esencial para el sistema nervioso y la regeneración de las células, que ayuda también a regular los niveles de homocisteína, factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares**. Asimismo, los folatos disminuyen el riesgo de malformaciones en la médula espinal y previenen gran parte de los defectos del tubo neural (DTN) en el nacimiento.

o Minerales

Según estudios de la Universidad de Extremadura y del King's College de Londres, **la cerveza posee minerales** como silicio, magnesio, fósforo y potasio. El silicio supone un elemento esencial en los procesos de calcificación, ya que no sólo inhibe la pérdida de hueso, sino que incrementa la densidad ósea promoviendo la formación de colágeno. **El consumo de cerveza podría tener un efecto positivo sobre la osteoporosis ya que favorece una mayor masa ósea debido a su contenido en silicio y flavonoides** con efecto estrogénico. En concreto, el lúpulo de la cerveza es una fuente de fitoestrógenos, que están asociados a la mejora de los síntomas

de la menopausia. El silicio de la cerveza, según diversas investigaciones, ha demostrado también que disminuye algunos de los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer.

Por otro lado, la cerveza es una bebida con muy bajo contenido en sodio. Estos valores hacen que la ingesta de cerveza pueda ser una opción en la confección de dietas hiposódicas.

o **Polifenoles (antioxidantes)**

El **consumo moderado de cerveza también aporta a la dieta polifenoles que, como antioxidantes naturales, participan en la protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo.**

Los antioxidantes naturales se encuentran presentes en la fruta, la verdura y los cereales. También en la cerveza, provenientes de la malta (cebada) y el lúpulo con los que se elabora. La cantidad total de antioxidantes de la cerveza depende del tipo, y por tanto, de sus ingredientes y de su proceso de elaboración.

Asimismo, uno de los polifenoles más destacados de la cerveza es el **xanthohumol**, presente en el lúpulo. Este **antioxidante ha demostrado en diversas investigaciones científicas “in vitro” y en animales de experimentación poseer actividad quimiopreventiva.**

Las investigaciones han demostrado que el contenido antioxidante de la sangre aumenta tras el consumo de cerveza, lo que sugiere que los antioxidantes de la cerveza se absorben rápidamente, y quizá más rápido que los contenidos en los alimentos sólidos. Las investigaciones han sugerido que podría existir un efecto directo de los antioxidantes de la cerveza en la reducción de las enfermedades cardiovasculares.

o **Maltodextrinas**

Entre los componentes de la cerveza destacan igualmente las **maltodextrinas** naturales, carbohidratos complejos de absorción lenta, que se metabolizan liberando progresivamente unidades de glucosa. En nutrición deportiva, las maltodextrinas facilitan una adecuada hidratación en competiciones de larga duración. Este hecho sugiere que **la cerveza pueda considerarse como bebida apta para ser consumida, siempre de forma moderada, por los deportistas después de la práctica deportiva.**

o **Fibra soluble**

Otro de los nutrientes de la cerveza es la **fibra soluble**. Diversas investigaciones han demostrado que consumir fibra ayuda a evitar el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia. **El consumo moderado de cerveza ayuda a cubrir los requerimientos de fibra soluble, siendo la bebida de mayor aporte de este nutriente a nuestra dieta.**

¿Qué efectos puede tener el consumo moderado de cerveza?

Cerveza y Salud Cardiovascular

Si bien es sabido que el consumo abusivo de alcohol puede tener efectos nocivos sobre la salud y puede originar un gran número de problemas sociales y laborales, **cada día se dispone de nuevas evidencias científicas sobre los efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas fermentadas sobre la salud cardiovascular**. Según la Asociación Americana de Cardiología (AAC), los bebedores moderados de alcohol tienen un menor riesgo cardiovascular que los sujetos abstemios.

Aunque, en principio, estos efectos positivos parecían observarse en todas las bebidas con contenido alcohólico, en los últimos años ha surgido una nueva línea de investigación que apunta que las bebidas fermentadas –cerveza, vino y sidra- podrían tener beneficios adicionales sobre la salud cardiovascular, por su contenido en antioxidantes naturales.

Por esta razón, los especialistas han empezado a diferenciar entre las bebidas destiladas de alta graduación y las bebidas fermentadas, que además de tener un bajo contenido alcohólico mantienen inalterados las propiedades de sus ingredientes naturales.

Por otra parte, según un estudio, **el lúpulo contenido en la cerveza, influye positivamente en los parámetros sanguíneos del metabolismo oxidativo**, evitando la oxidación de las células. El estudio constata que, tras el consumo de cerveza sin alcohol, se observa una disminución en los parámetros marcadores y en el daño oxidativo y un aumento en la defensa antioxidante, implicaciones importantes en las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, se determinaron los niveles de triglicéridos, colesterol total, HDL colesterol, LDL colesterol y LDL oxidada, se comprobó una disminución de las LDL oxidadas en un 8%, un dato que podría indicar que la cerveza protege a las LDL de su oxidación, lo que puede tener un gran interés dado que esta lipoproteína es un importante factor de riesgo en los procesos ateroscleróticos.

Además, se ha comprobado científicamente que **tras un consumo moderado de cerveza, el colesterol bueno (colesterol HDL) podría experimentar un aumento en sangre**. Un mayor nivel de “colesterol bueno” está asociado a un menor riesgo de cardiopatías isquémicas, y las investigaciones han demostrado que un vaso de cerveza al día puede aumentar de forma significativa los niveles de colesterol HDL.

Asimismo, cada vez hay más datos que indican que **el consumo moderado de cerveza también podría poseer cualidades antiinflamatorias** y podría contribuir a la reducción del riesgo cardiovascular.

Cerveza y Salud Ósea

Existen varios ingredientes en la cerveza relacionados con la salud ósea, como el silicio, que promueve la densidad ósea y evita la pérdida de hueso, o los fitoestrógenos, que están asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia y la prevención de la osteoporosis.

De hecho, cada vez más datos sugieren que el consumo moderado de cerveza también podría tener una relación en forma de U con la osteoporosis, es decir, que un consumo de ligero a moderado podría reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas.

Cerveza y Sistema Inmune

Si bien es sabido que el consumo de alcohol excesivo deprime el sistema inmune, diversos estudios confirman que la cerveza, consumida de forma moderada por adultos sanos, puede **mejorar la respuesta inmune contra los agentes responsables del desarrollo de enfermedades infecciosas.**

Según un estudio realizado por el Instituto del Frío del CSIC, tanto en mujeres como en hombres adultos y sanos, el consumo moderado de cerveza durante un mes produce un efecto beneficioso, al observarse una mejora en el sistema inmunológico, especialmente en las mujeres. Además, se observó un aumento de los leucocitos (glóbulos blancos) y linfocitos, así como una tendencia generalizada al incremento de los valores de las subpoblaciones de los linfocitos T. Los linfocitos T son unas células inmunológicas que ayudan a destruir microorganismos invasores, protegen al cuerpo de bacterias específicas, destruyen virus, responden a tejidos extraños como los trasplantes y además actúan como reguladores del sistema inmunológico.

Enfermedades neurodegenerativas

Se ha demostrado que el consumo moderado de cerveza podría disminuir uno de los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer, ya que esta bebida fermentada contiene silicio, un mineral que parece interactuar con el aluminio, metal neurotóxico que se relaciona con la demencia y otros desórdenes neurodegenerativos.

La cerveza es una de las principales fuentes de aporte de silicio a nuestra dieta junto con el café, el agua, los plátanos, las judías verdes y las espinacas, entre otros alimentos. Esta bebida contiene aproximadamente 36 mg/l de silicio biodisponible, lo que implicaría que un consumo moderado de cerveza (dos cañas al día de 200 ml.) aportaría aproximadamente el 50% de la ingesta diaria recomendable de silicio; si bien los requerimientos diarios de este elemento no están en la actualidad totalmente establecidos.

Envejecimiento

En los últimos años se han publicado varios estudios que constatan que **el consumo moderado de cerveza protege al organismo de la oxidación y el envejecimiento de las células**, por lo que puede prevenir o retrasar enfermedades degenerativas. Las investigaciones demuestran el poder antioxidante de la cerveza frente al estrés oxidativo.

La cerveza cuenta con más de 2000 compuestos, entre ellos el ácido fólico, vitaminas del complejo B (B1, B2, B12) y polifenoles, que son un grupo de antioxidantes naturales presentes en plantas y vegetales. Su capacidad antioxidante se debe a su poder de capturar radicales libres, que son especies oxigénicas reactivas involucradas no sólo en el deterioro oxidativo de los alimentos sino también en perturbaciones de la salud.

La cerveza, aliada en la rehidratación del deportista

El consumo moderado de cerveza, por su composición (agua, cebada y lúpulo), las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido alcohólico (4-5º), puede favorecer **una rápida y efectiva rehidratación y evitar dolores musculares**. De ahí que **la cerveza, siempre en cantidades moderadas, tanto si es con alcohol como en su variedad sin, pueda incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas**, según una investigación realizada por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre la idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico.

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.



Por otro lado, 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, permite recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua.

Según el estudio, su alto contenido en agua, el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas), su bajo aporte calórico (una caña 200ml- contiene 90 Kcal y si se trata de cerveza sin 17 Kcal) y su baja graduación alcohólica (4º-5º); hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables del deportista.

¿Engorda la cerveza? La caída de un falso mito

Con relación a las calorías de la cerveza, su consumo se ha relacionado popularmente con la denominada “curva de la felicidad”. Sin embargo, en los últimos años diversas investigaciones han puesto en duda que exista relación entre el consumo moderado de cerveza y la aparición de obesidad abdominal. En concreto, los especialistas apuntan a factores genéticos -las personas que poseen la variante DD del gen de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE) o una mutación de un gen denominado FTO tienen más probabilidades de acumular grasas alrededor del abdomen- .

La realidad es que **la aportación calórica de la cerveza es muy baja: una caña de 200 ml. tiene tan sólo 90 Kcal y en el caso de la cerveza sin alcohol esta cantidad se reduce a una media de 17 kcal/100 ml**. Se hace necesario por tanto desterrar falsos mitos en torno a distintos alimentos, como es el caso de la cerveza, que no es la culpable de la obesidad, sino una alimentación desequilibrada, la falta de ejercicio y en algunos casos, nuestra información genética.

Tabla de calorías

| Bebida | Energía Kcal/100 ml |
|----------------------------|---------------------|
| Anís | 297 |
| Ginebra, Ron, Whisky | 244 |
| Coñac | 243 |
| Aguardiente | 222 |
| Vermut dulce | 160 |
| Vino | 75-125 |
| Horchata de chufas | 70 |
| Cava | 65 |
| Leche entera | 62 |
| Zumo de piña | 48 |
| Zumo de manzana | 46 |
| Cerveza | 45 |
| Zumo de naranja | 43 |
| Sidra | 40 |
| Leche desnatada | 33 |
| Zumo de tomate | 21 |
| Cerveza sin alcohol | 17 |
| Infusión | 4 |

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos.
 Prof. José Mataix Verdú. Univ. Granada, 2003.

En todo caso, **la cerveza siempre debe consumirse con moderación y respetarse el principio de una alimentación sana y equilibrada**, que aporte todos los principios nutritivos necesarios para satisfacer las necesidades metabólicas.

Dossier de Prensa

Debido a su bajo contenido calórico, **la gran cantidad de agua que contiene la cerveza y su aporte nutricional, la cerveza “sin” puede ser una alternativa aconsejable en dietas de adelgazamiento**, y su consumo puede romper la monotonía de la dieta y facilitar su seguimiento.

En este sentido, no se puede culpar a un único alimento del exceso de peso o de la obesidad, sino que esta enfermedad es causada por los malos hábitos alimenticios y no por un consumo moderado de cerveza.

Por otra parte, según un estudio, las personas que consumen cerveza de forma regular realizan una actividad física más elevada y tienen menor Índice de Masa Corporal (IMC). El estudio también constata que el 43% de hombres consumidores habituales de cerveza realiza una actividad física muy elevada. Entre las mujeres, los porcentajes más altos de consumidoras de cerveza se observan entre las que realizan una actividad física media y elevada.

Cerveza sin alcohol: sus propiedades

España es el primer país del mundo consumidor de cerveza sin alcohol. Su consumo ronda el 15% del consumo total de cerveza. **El consumo moderado de cerveza sin alcohol puede estar incluido en la dieta de aquellas personas que padecen hipertensión arterial, puesto que un botellín de cerveza “sin” al día aporta 10 mg de calcio, potasio y muy poco sodio.**

Además del alto contenido en agua (95%) y del aporte de ácido fólico, la cerveza sin alcohol contiene cantidades variables de compuestos fenólicos con efectos antioxidantes que contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares. La hipertensión arterial afecta actualmente al 15-30% de la población española y está considerada como uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

La cerveza sin alcohol también es una alternativa para las mujeres consumidoras habituales de cerveza que están en estado de gestación. Además de hiposódica, la cerveza sin alcohol apenas tiene calorías (17 Kcal/100 ml). Por esta razón, la cerveza sin puede ser una opción muy recomendable en dietas de adelgazamiento, puesto que además ayuda a romper la monotonía de la dieta.

De acuerdo a los datos de varios autores recopilados en el estudio “Cerveza sin alcohol. Sus propiedades”, se han obtenido las diversas conclusiones. Desde el punto de vista nutricional, la cerveza sin alcohol es una bebida que tiene las siguientes características:

- Entre las **vitaminas** presentes en ella, destaca especialmente el ácido fólico.
- Su **contenido medio en sodio es bajo.**
- Presenta un **bajo contenido en hidratos de carbono, proteínas y lípidos.**



Cerveza sin alcohol y embarazo

Durante el embarazo, los médicos recomiendan no consumir alcohol para garantizar la seguridad del bebé. No obstante, la mujer embarazada debe asegurarse una ingestión suficiente de líquido, especialmente en situaciones de altas temperaturas o sudoración excesiva, y una ingesta adecuada de vitaminas.

En este sentido, **el consumo de cerveza sin alcohol es una alternativa saludable** ya que aporta gran cantidad de agua, no supone un aumento de calorías a la dieta, contribuye a cubrir las necesidades de ácido fólico (una vitamina indispensable durante esta etapa), vitaminas y minerales, y ayuda a evitar el estreñimiento.

Cerveza sin alcohol y mayores

La alimentación en las personas mayores juega un papel fundamental en el mantenimiento del organismo, cuyos procesos anabólicos se encuentran mermados por la edad. Con los años se produce una disminución progresiva de los mecanismos homeostáticos que contribuyen a mantener el balance hídrico, haciendo más fácil la deshidratación. Algunas personas de edad avanzada manifiestan un insuficiente sentido de la sed, pasando demasiado tiempo sin ingerir líquido.

La cerveza sin alcohol puede ser una bebida de elección en este periodo, pues además de ser altamente hidratante, contiene potasio (de 200 a 450 mg/l) y es pobre en sodio, por lo que puede ser una opción muy recomendable en cualquier dieta hiposódica y especialmente en personas con hipertensión.

Centro de Información Cerveza y Salud

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, en colaboración con diferentes universidades y centros de investigación.**

Desde su fundación en 1998, el CICS ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en torno a la cerveza proporcionando **información objetiva, contrastada y novedosa sobre los efectos de su consumo moderado en la salud.** Para ello, participa en los principales puntos de encuentro de la comunidad científica, en foros y congresos del ámbito de la nutrición y del ámbito médico, y organizando conferencias con distintas instituciones.

Con el objetivo de impulsar la investigación, el Centro de Información Cerveza y Salud convoca anualmente dos becas para la realización de dos trabajos experimentales sobre las propiedades nutricionales de la cerveza. Asimismo, dispone de una publicación trimestral, Cerveza y Salud Al día, a través de la cual se difunden las distintas actividades y los últimos estudios en relación al consumo moderado de cerveza.

En todo momento, el Centro de Información Cerveza y Salud recomienda que el consumo de cerveza vaya asociado a la responsabilidad y a la moderación.

El CICS está compuesto por un **comité científico** integrado por:

Prof. Dr. Manuel Díaz-Rubio. Catedrático de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense y Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

Prof. Dr. Lluís Serra. Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea y Presidente de la Academia Española de Nutrición.

Prof. Dra. Ascensión Marcos. Directora del Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y Tesorera de la Federación Europea de Sociedades de Nutrición (FENS).

Prof. Dra. Ana Requejo. Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Prof. Dra. Rosa Ortega. Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Dr. Ramón Estruch. Consultor del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, Profesor Asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y Miembro del Comité de Dirección del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) del Instituto de Salud Carlos III.

Dossier de Prensa

Dña. Consuelo López Nomdedeu. Especialista en nutrición de la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III de Madrid.

Prof. Dr. Manuel J-Castillo Garzón. Catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

Dr. José Vicente Carbonell. Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Dr. José Luis Navarro. Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Dra. Mercè Vidal. Nutricionista, dietista y antropóloga. Investigadora del Centro de Investigación de Nutrición Comunitaria (CREN) asociado a la Universidad de Barcelona.

Prof. Jesús Román Martínez. Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

D. Joaquín Ruiz de Castroviejo. Presidente de la Fundación Benéfico-Docente de la Escuela Superior de Cerveza y Malta

Bibliografía

El Centro de Información Cerveza y Salud promueve distintas **investigaciones sobre la cerveza y su relación con la salud**. Hasta el momento, se han publicado dieciséis estudios científicos:

Estudio Recopilatorio “Cerveza y Salud”. 1998

Dr. Javier Posada

Escuela Superior de Cerveza y Malta (ESCEMA).

Las diferencias en los hábitos alimentarios y estado nutricional de un colectivo de personas, en función del tipo de bebida consumido de manera habitual. 1998

Dra. Ana Requejo, Dra. Rosa Ortega

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Evaluación de las propiedades nutritivas funcionales y sanitarias de la cerveza, en comparación con otras bebidas. 1999

Dr. José María Sendra, Dr. José Vicente Carbonell

Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IATA/CSIC).

La determinación in vitro/in vivo de la biodisponibilidad del ácido fólico contenido en la cerveza. 2000

Dr. Gregorio Varela Moreiras, Dra. Elena Alonso Aperte, Rosalía Póo Prieto

Facultad de Ciencias Experimentales y Técnicas. Universidad San Pablo CEU Madrid.

Biblioteca de publicaciones científicas internacionales sobre el consumo de la cerveza y su posible relación con la salud de la población. 2000

Dr. Antonio Luis Villarino, Prof. Jesús Román Martínez, Paloma Posada

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Universidad Complutense de Madrid.

Revisión Bibliográfica sobre los efectos del consumo moderado de cerveza sobre la salud. 2000

Dra. Marcela González-Gross, Manuel R. Lebrón, Dra. Ascensión Marcos

Instituto de Nutrición y Bromatología. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Universidad Complutense de Madrid.

Cerveza sin alcohol. Sus propiedades. 2001

Dr. Jesús Román Martínez, Dr. Antonio Luis Villarino, Dr. José M^a Cobo

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Actividad antioxidante de la cerveza: estudios “in vitro e in vivo”. 2001

Dra. María Luisa González San José, Dra. Pilar Muñiz Rodríguez, Dra. Victoria Valls Bellés
Departamento de Biotecnología y Ciencia de los Alimentos. Universidad de Burgos.
Departamento de Pediatría, Ginecología y Obstetricia. Universidad de Valencia.

Fibra dietética en la cerveza: contenido, composición y evaluación nutricional. 2002

Prof. Dr. Fulgencio Diego Saura Calixto, Dra. Isabel Goñi Cambrodón, Cristina Martín, Raquel Pulido
Departamento de Metabolismo y Nutrición. Instituto del Frío (CSIC). Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y animales de experimentación. 2002

Ligia Esperanza Díaz, Dra. Marcela González-Gross, Javier Romeo, Dra. Ana Isabel Vallejo, Dra. Ascensión Marcos
Grupo de Inmunonutrición. Departamento de Metabolismo y Nutrición. Instituto del Frío, CSIC. Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina y Odontología (UPV/EHU).

La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española. 2003

Dr. Lluís Serra Majem, Dr. Javier Aranceta Bartrina
Fundación para la Investigación Nutricional. Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria. Parc Científic de Barcelona. Unidad de Nutrición Comunitaria. Ayuntamiento de Bilbao. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Papel protector de los flavonoides de la cerveza frente a las alteraciones hepáticas inducidas por estrés oxidativo: estudio de los mecanismos moleculares implicados. 2003

Dr. Javier González Gallego, Dr. Jesús María Culebras Fernández, Dr. José Mataix Verdú, Dra. María Jesús Tuñón González, Dra. Sonia Sánchez Campos
Instituto de Investigaciones Biomédicas. Universidad de León. Hospital de León. Departamento de Fisiología. Universidad de León. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada.

Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres sanas pre, peri y postmenopáusicas. 2004

Dr. Juan Diego Pedrera Zamorana, Dr. José María Lavado García, Dr. Horacio Rico
Departamento de Enfermería. Universidad de Extremadura. Cáceres. Departamento de Medicina. Universidad de Alcalá de Henares Madrid.

Biodisponibilidad de los flavonoides de la cerveza. Efecto antioxidante "in vivo". 2005

Dra. Victoria Valls Bellés, Dra. Pilar Codoñer Franch, Dra. M^a Luisa González San José, Dra. Pilar Muñiz Rodríguez

Departamento de Pediatría, Obstetricia y Ginecología. Facultad de Medicina. Universidad de Valencia. Departamento de Biotecnología y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Ciencias. Universidad de Burgos.

Posible efecto protector del silicio contenido en la cerveza en las enfermedades neurodegenerativas. 2006

Dra. María José González Muñoz, Dra. Isabel Meseguer Soler, D. Antonio Peña Fernández
Departamento de Nutrición y Bromatología y Toxicología. Facultad de Farmacia. Universidad de Alcalá de Henares Madrid.

El lúpulo contenido en la cerveza, su efecto antioxidante en un grupo controlado de población. 2007

Prof. Jesús Román Martínez Álvarez, Dra. Victoria Valls Bellés, Prof. Dr. Antonio Villarino Marín
Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Facultad de Medicina. Universidad de Valencia.

Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas.

2008

Dr. Manuel J. Castillo Garzón

Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada

Prof. Ascensión Marcos

Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. CSIC

Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular. 2010

Ramón Estruch^{1,2}, Mireia Urpí^{1,2}, Gemma Chiva^{1,2}, Edwin Saúl Romero¹,
María Isabel Covas^{2,3}, Jordi Salas-Salvadó^{2,4}, Julia Wärnberg^{5,6} y
Rosa María Lamuela-Raventós^{2,6,7}

1 Servicio de Medicina Interna, Hospital Clínic, Institut d'Investigació Biomèdica August Pi i Sunyer (IDIBAPS), Universidad de Barcelona.

2 CIBER Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Ciencia e Innovación, Gobierno de España.

3 Unidad de Epidemiología Cardiovascular, Institut Municipal d'Investigacions Mèdiques, Barcelona.

4 Unidad de Nutrición Humana, Facultad de Medicina, IISPV, Universidad Rovira i Virgili, Reus.

5 Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Málaga, Málaga.

6 RETICS RD06/0045, Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Ciencia e Innovación, Gobierno de España.

7 Departamento de Bromatología y Nutrición, XaRTA, INSA, Facultad de Farmacia, Universidad de Barcelona.

Publicaciones en revistas internacionales

Martínez JR, Valls V, López-Jaén AB, Marín AV, Codoñer-Franch P. **Effects of alcohol-free beer on lipid profile and parameters of oxidative stress and inflammation in elderly women.** *Nutrition*. 2009; 25(2):182-7.

Pedrerá JD, Lavado JM, Roncero R, Calderon J, Rodriguez T, Canal M. **Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women.** *Nutrition*. 2009; 1057-1063.

González-Muñoz MJ, Peña A, Meseguer I. **Role of beer as a possible protective factor in preventing Alzheimer's disease.** *Food and Chemical Toxicology*. 2008; 46(1):49-56.

Gonzalez-Muñoz MJ, Meseguer I, Sanchez-Reus MI, Schultz A, Olivero R, Benedí J, Sánchez-Muniz FJ. **Beer consumption reduces cerebral oxidation caused by aluminum toxicity by normalizing gene expression of tumor necrotic factor alpha and several antioxidant enzymes.** *Food and Chemical Toxicology*. 2008; 46(3):1111-8.

Romeo J, González-Gross M., Wärnberg J., Díaz LE, Marcos A. **Effects of moderate beer consumption on blood lipid profile in healthy Spanish adults.** *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. 2008; 18(5): 365-72.

Valls V, Torres-Rodríguez MC, Muñoz P, Boix L, González-Sanjose ML, Codoñer-Franch P. **alpha-Tocopherol, MDA-HNE and 8-OHdG levels in liver and heart mitochondria of adriamycin-treated rats fed with alcohol-free beer.** *Toxicology*. 2008; 249(2-3):97-101

Romeo J, Wärnberg J, Díaz LE, González-Gross M, Nova E, Marcos A. **Changes in the immune system after moderate beer consumption.** *Annals of Nutrition and Metabolism*. 2007; 51(4):359-66.

Romeo J, Wärnberg J, Díaz LE, González-Gross M, Marcos A. **Effects of moderate beer consumption on first-line immunity of healthy adults.** *Journal of Physiology and Biochemistry*. 2007; 63(2):153-9.

Romeo J, Wärnberg J, Nova E, Díaz LE, Gómez-Martínez S, Marcos A. **Moderate alcohol consumption and the immune system: a review.** *British Journal of Nutrition*. 2007; 98 Suppl 1:S111-5.