

Relacionan el consumo moderado de bebidas fermentadas como la cerveza con menos riesgo de diabetes e hipertensión

OVIEDO, 22 Sep. (EUROPA PRESS) -

Un estudio denominado 'Cerveza, dieta mediterránea y enfermedad cardiovascular', dirigido por el médico de Medicina Interna del Hospital Clinic de Barcelona, ha concluido que las personas que consumían cerveza habitualmente de forma moderada presentaban un patrón alimentario más próximo a la dieta mediterránea, una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión (factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares), así como unas cifras mayores de HDL o colesterol bueno y menores de LDL o colesterol malo.

Según ha informado el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), se trata de un subestudio realizado con 1.249 personas que se incluye en el estudio Predimed, un ensayo clínico de intervención dietética en el que han participado más de 7.000 sujetos de distintos puntos de la geografía española.

El trabajo señala que el patrón alimentario próximo a la dieta mediterránea tradicional permite reducir hasta en un 30 por ciento el riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares mayores (infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular) en pacientes de alto riesgo cardiovascular.

Además, un estudio elaborado por la profesora Lina Badimón, directora del Centro de Investigación Cardiovascular (CSIC-ICCC), Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, que ha sido publicado en la revista Basic Research in Cardiology, ha demostrado que el consumo moderado de cerveza, tanto tradicional como sin alcohol, puede proteger frente a lesiones miocárdicas agudas asociadas al infarto.

Esto se debe a los nutrientes que contiene esta bebida que derivan de sus ingredientes naturales (agua, cebada malteada y lúpulo), entre los que destacan las vitaminas del grupo B (especialmente el ácido fólico), la fibra, los minerales (silicio, potasio, magnesio y poco sodio), así como uno de los polifenoles (antioxidantes naturales) más destacados de la cerveza es el xanthohumol, presente en el lúpulo, que se relaciona con efectos protectores en la salud cardiovascular.

Los mencionados trabajos han sido protagonistas en una conferencia sobre dieta mediterránea, salud cardiovascular y cerveza que ha tenido lugar en Gijón en el marco de la Semana del Corazón.

La iniciativa, organizada conjuntamente por el Centro de Información Cerveza y Salud y la Fundación Española del Corazón, ha sido presentada por la nutricionista y directora de la ONG Nutrición Sin Fronteras, Mercè Vidal, quien ha recordado que la cerveza puede estar incluida dentro de una dieta equilibrada por su alto contenido en antioxidantes y vitaminas que le confieren su especial interés nutricional, concretamente a nivel cardiovascular.

De esta forma, se pone en marcha por segundo año consecutivo una campaña informativa que pretende fomentar hábitos de alimentación saludables entre la población española, incidiendo en los múltiples beneficios que derivan de ella.

Así, Mercè Vidal ha dado a conocer durante la conferencia que la Dieta Mediterránea es un modelo de alimentación común a los países de la cuenca del Mediterráneo que se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, legumbres y frutos secos) pan y otros cereales, el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas, el aceite de oliva como grasa principal y una ingesta moderada de bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra), consumidas normalmente durante las comidas.

Así lo pone de manifiesto la Pirámide de Alimentación Saludable elaborada por la Sociedad Española de Nutrición, referencia nutricional en España, que incluye el consumo opcional y moderado (1 ó 2 cañas al día para las mujeres, 2 ó 3 cañas al día para los hombres) de bebidas fermentadas como parte de una alimentación equilibrada.