

## El consumo moderado de cerveza "puede influir" en la prevención y control de la diabetes

Componentes de la bebida "podrían actuar sobre los mecanismos y procesos que desencadenan" la enfermedad y sus complicaciones

SANTIAGO DE COMPOSTELA. E.P. | 05.05.2015

Un estudio presentado este martes en Santiago de Compostela concluye que el consumo moderado de cerveza puede influir en la prevención, control y evolución de la diabetes.

En concreto, el estudio señala que existen componentes de la cerveza, como la fibra soluble, los compuestos polifenólicos, los minerales y la baja graduación alcohólica, que "podrían actuar sobre los mecanismos y procesos que desencadenan la diabetes y sus complicaciones".

Así lo han expuesto en la presentación del estudio 'Efecto preventivo y protector del consumo moderado de cerveza en la Diabetes Mellitus' elaborado por el doctor Franz Martín Bermudo, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y representante de la Sociedad Española de Diabetes.

La presentación ha contado con la participación, además del doctor Franz Martín Bermudo, del profesor Jesús Román, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, y de María Teresa Lord, presidenta de la Asociación Compostelana de Diabéticos.

Según han explicado en la presentación del estudio, la prevención es el mecanismo "más eficaz" para tratar la diabetes y sus complicaciones. Según investigaciones, la alimentación representa uno de los factores más influyente en la prevención de la enfermedad y, en este sentido, se ha comprobado que los nutrientes pueden "producir modificaciones de la microbiota, alterar la inmunidad intestinal y contribuir a la prevención de la Diabetes Mellitus 1 en personas con una susceptibilidad genética a padecer la enfermedad", han señalado. Entre estos nutrientes, se encuentran los polifenoles.

### RICA EN POLIFENOLES

"La cerveza es rica en polifenoles y podría ser que estos compuestos indujeran una modificación de la flora intestinal y que este cambio generara una microbiota con un balance que contribuyera a la mejora de la inmunidad intestinal. De esta manera, un consumo moderado de cerveza podría proteger frente al desarrollo de Diabetes Mellitus 1 en personas con predisposición a tener esta enfermedad", ha asegurado el doctor Franz Martín Bermudo.

Por otra parte, en el caso de la Diabetes Mellitus 2, han manifestado que también existen evidencias que relacionan el consumo de alimentos, nutrientes y dietas con la aparición de esta enfermedad.

Así, han apuntado que entre los factores que reducen el riesgo de padecer Diabetes Mellitus 2 se encuentran una "dieta rica en fibra y el consumo de polifenoles". Además, en cuanto a los minerales, el déficit en los niveles de magnesio se relaciona con el incremento del riesgo de padecer Diabetes Mellitus.

"En este sentido, la cerveza es una bebida con contenido en magnesio, fibra y polifenoles como las isohumulonas. Además, se ha estudiado que el consumo moderado de cerveza, gracias a la presencia de sus polifenoles, es capaz de aumentar la capacidad antioxidante del plasma", ha explicado Martín Bermudo.

Según el documento presentado en Santiago, existen trabajos que indican que la ingesta de alimentos con actividad antioxidante "mejora el grado de estrés oxidativo e influye positivamente en la aparición y evolución de las complicaciones de la diabetes".

### **PAPEL ANTIINFLAMATORIO**

"En cuanto a los procesos inflamatorios que están presentes en las complicaciones macro y microvasculares de la diabetes es importante destacar el papel antiinflamatorio que pueden jugar la fibra y los compuestos fenólicos de la cerveza", ha sostenido Franz Martín Bermudo, que también ha destacado que "las isohumulonas y el xantohumul presentes en la cerveza son importantes en la prevención, control y evolución de la Diabetes Mellitus".

Por otra parte, concluye que, en pacientes con Diabetes Mellitus 2, el consumo moderado de cerveza "puede reducir los niveles circulantes de homocisteína", un marcador que sirve para medir el riesgo de aterosclerosis, han puntualizado.