



► 19 Mayo, 2015



Jesús Román Martínez, Franz Martín Bermudo y Humberto Pérez de Leiva.

Expertos recomiendan un consumo moderado de cerveza para prevenir la diabetes

Dicen que beber una media de dos cañas al día tiene efectos positivos en el organismo

✎ Amaia Rodríguez
✎ Javier Bergasa

PAMPLONA – Los minerales, la fibra soluble o los compuestos polifenólicos son algunos de los componentes de la cerveza que podrían actuar sobre los mecanismos y procesos que desencadenan la diabetes y sus complicaciones. Por lo tanto, un consumo moderado de esta bebida alcohólica tiene un efecto protector sobre esta enfermedad. Así lo presentaron ayer el doctor Franz Martín Bermudo, el profesor Jesús Román Martínez y el vicepresidente de la Asociación Navarra de Diabetes, Humberto Pérez de Leiva.

La prevención es el mecanismo más eficaz para tratar la diabetes y, según numerosas investigaciones, la alimentación es uno de los factores más influyentes para prevenir esta enfermedad. En este sentido, Martín Bermudo, autor del estudio *Efecto preventivo y protector del consumo moderado de cerveza en la Diabetes Mellitus*, señaló que "entre los componentes de la cerveza se encuentran una gran variedad de antioxidantes que pueden prevenir la diabetes o ayudar a que aparezca más tarde en las personas con predisposición a tener esta enfermedad". Según destacó, "el consumo moderado de esta bebida depende del peso y de la altura, pero si tomamos medidas estándar serían dos cañas al día los hombres y una caña y media en el caso de las mujeres".

Uno de los compuestos benefico-

so de la cerveza son los 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", aseguró Martín Bermudo.

Por otra parte, Jesús Román Martínez apuntó que "la cerveza forma parte de la dieta mediterránea", e indicó que "las personas que consumen cerveza habitualmente de forma moderada presentan una menor incidencia de diabetes e hipertensión", por lo que "un consumo moderado sí tiene efectos positivos para organismo".

Asimismo, resaltaron en la rueda de prensa que, además de seguir una buena dieta alimenticia, hay que llevar a cabo otras prácticas saludables para la prevención de la diabetes, por lo que es importante reforzar la educación nutricional entre las personas con diabetes. "Es curioso porque tomar cerveza se asocia a las relaciones sociales y a las comidas con los familiares y amigos", opinó Román Martínez.

En este sentido, Martín Bermudo apuntó que "hay que tener en cuenta que si bebemos dos cervezas habrá que cuidarse en otros aspectos como reducir la cantidad de pan o hacer más ejercicio físico", ya que "200 mililitros de cerveza tienen 8 carbohidratos, que se pueden comparar con una rebanada y media de pan". Mencionó también que "la cerveza no es una bebida con muchas

kilocalorías, ya que una caña de cerveza tiene 84, y si es sin alcohol, 17 kilocalorías, menos que la leche entera o cualquier zumo".

RICAS EN ANTIOXIDANTES Numerosas investigaciones científicas confirman la actividad antioxidante de la cerveza y, por lo tanto, sus beneficios sobre la salud, "ya que nos permite la defensa ante las agresiones externas", añadió Román Martínez. Además de antioxidantes, esta bebida es una buena fuente de vitaminas, especialmente de vitamina B. Asimismo, es una importante fuente de ácido fólico, 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.

Otro de los componentes de la cerveza son los minerales como el silicio, magnesio, fósforo y potasio, que están asociados a la prevención de enfermedades óseas, disminución de riesgo de la enfermedad de Alzheimer y la mejora de los síntomas de la menopausia.

La fibra soluble es uno de los ingredientes más importantes de esta bebida, ya que ayuda a evitar el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia. Por último, las maltodextrinas también son uno de los componentes de la cerveza, y son carbohidratos de absorción lenta que se metabolizan liberando progresivamente unidades de glucosa, además de facilitar una adecuada hidratación. ●