



## REPORTAJE A LA CONTRA



MANOLO NEBOT

► Dos jóvenes brindan con una cerveza, la bebida alcohólica por excelencia en verano, en una terraza castellonense.

# Desmontando el mito de la barriga cervecera

### Los hombres que la toman con moderación tienen una menor circunferencia de cintura

M.C.T.  
 ctomas@epmediterraneo.com  
 CASTELLÓN

Una investigación desmonta el mito de la barriga cervecera. Así, un estudio presentado en el Colegio de Farmacéuticos de Castellón refleja que los individuos que la tomaron de forma moderada presentan una menor circunferencia de cintura que los no consumidores. El informe concluye que los consumidores moderados de cerveza presentaron mejores hábitos alimentarios, una composición corporal más adecuada, mayores niveles de colesterol bueno y menores de colesterol malo que los no consumidores. También evidencia que la presión arterial no se vio influida por el consumo de este refresco.

Tras analizarse los hábitos alimentarios de un grupo de adultos sanos de entre 18 y 50 años, la doctora Rosa M. Ortega ha afirmado que "las bebidas de baja graduación alcohólica como la cerveza y otros fer-

mentados pueden estar incluidas dentro de una dieta equilibrada como la mediterránea, siempre y cuando su consumo sea moderado". Esto significa que no exceda los 20-30 gramos de alcohol al día (entre 2 y 3 cañas al día para los hombres y 1 y 2 para las mujeres). Todo ello a pesar de la creencia contraria que relacionaba la ingesta de bebidas con contenido alcohólico con el seguimiento de dietas inadecuadas.

**ANTIOXIDANTE //** Los resultados del estudio *Relación entre el consumo moderado de cerveza, calidad nutricional de la dieta y tipo de hábitos alimentarios* muestran que la cerveza podría tener un efecto antioxidante, actuando, además, como regulador sobre la concentración sérica del colesterol en los quienes la consumen con moderación.

También se han encontrado niveles superiores de vitamina D en sangre en las mujeres que habían realizado un consumo moderado y habitual de cerveza, la cual se encarga de regular los niveles de calcio y

fósforo en sangre, y está implicada en la protección frente a diversas enfermedades como la osteoporosis o la diabetes tipo 2, e inferiores de proteína C reactiva, indicador asociado a un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, los consumidores moderados y habituales de cerveza presentaron una composición corporal más adecuada que los no consumidores, especialmente en el caso de los varones, quienes presentaron una menor circunferencia de cintura y porcentaje de masa corporal.

El doctor Lluís Serra Maje ha explicado que la cerveza puede estar incluida dentro de una dieta saludable ya que posee vitaminas del grupo B, minerales, fibra y los polifenoles o antioxidantes naturales.

Además, el doctor Serra recuerda que "el aporte calórico de la cerveza es muy inferior al de otras bebidas alcohólicas ya que una caña de 200 ml. aporta solo 84 kcal. Un consumo de una cerveza diaria supone un porcentaje muy pequeño de la ingesta calórica diaria recomendada, que es de unas 2.000 calorías para las mujeres y 2.500 para los hombres". En España, el consumo de cerveza se ha incrementado en más de un 3% en el último año. ≡