

# Contra la Diabetes y la Demencia, ¿Cerveza?

*Varios Estudios Muestran que el Consumo Moderado es Bueno para la Salud*

POR KEN WELLS  
THE WALL STREET JOURNAL

He aquí el habitual chiste de bar: la cerveza es buena para su salud; es incluso mejor que el vino tinto.

Y algo todavía más gracioso: lo anterior podría ser cierto.

Después de más de 20 años de estudios e investigaciones sobre los efectos del consumo moderado de alcohol sobre la salud, la cerveza está lentamente encaramándose hasta los primeros puestos de la lista como una bebida que no sólo levanta el espíritu, sino que también ofrece protección contra graves dolencias como ataques cardíacos, derrames cerebrales, hipertensión, diabetes y demencia.

Los datos parecen tan convincentes que la Asociación Nacional de Vendedores de Cerveza, un grupo que representa a los distribuidores de cerveza de Estados Unidos, organizó recientemente un seminario sobre "la cerveza y la salud" y divulgó un comunicado de prensa en el que se afirmaba: "El comer bien, el hacer ejercicio y el beber una cerveza al día pueden ser la forma para evitar ir al médico".

Julie Bradford, editor de la revista *All About Beer*, afirma con menos fervor: "No estamos diciendo que la cerveza sea el nuevo medicamento maravilloso o sugiriendo que la gente beba dos cervezas y nos llame por la mañana". Pero las pruebas de los saludables efectos secundarios de la cerveza, asumiendo su consumo moderado, son lo suficientemente contundentes como para que defensores de la cerveza como Bradford insten a los partidarios del vino a que dejen de defender la superioridad de esa bebida frente a la cerveza.

La revista de Bradford, con 25.000

*Un médico de EE UU sostiene que también puede ayudar a aumentar la densidad ósea*

suscriptores mensuales, es una desenfadada impulsora de la cerveza, pero tiene compañía en otros lugares no tan apasionados. Norman Kaplan, un profesor de medicina interna en el Southwestern Medical Center en Dallas dependiente de la Universidad de Texas, ha estudiado el impacto del alcohol en la salud como parte de su estudio de 40 años sobre las causas y tratamiento de la hipertensión.

Kaplan concluye que "las ventajas de beber alcohol moderadamente son indiscutibles".

Y con respecto a las virtudes específicas de la cerveza, Kaplan cita dos estudios recientes hechos a gran escala: en uno realizado entre 70.000 enfermeros y enfermeras, mostró que aquellos que bebieron cerveza moderadamente tuvieron menos hipertensión que los que tomaron vino u otras bebidas alcohólicas de alta graduación.

El doctor también destaca otro estudio entre 128.934 adultos del seguro médico Kaiser Permanente. La investigación mostró que los hombres bebedores de cerveza del grupo tenían un nivel estadístico de riesgo de enfermedad arterial coronaria significativamente menor que aquellos que tomaron vino tinto, vino blanco u otras bebidas alcohólicas de alta graduación.

Kaplan dice que las nuevas pruebas también indican que la cerveza, debido a mecanismos que "no son del todo comprendidos", puede ayudar a aumentar la densidad de los huesos, reduciendo en consecuencia el riesgo de fracturas.

La bebida también podría aumentar entre un 10% y 20% el llamado "colesterol bueno" en algunas personas, ayudando en consecuencia a protegerse de la enfermedad arterial coronaria y otras relacionadas como la demencia. La cerveza, agrega Kaplan, es rica en vitamina B y folate (una forma de vitamina B soluble presente en vegetales de hoja verde) que ayudan a mantener en orden los niveles de la sustancia homocisteína en la sangre. La homocisteína es una sustancia que, en cantidades elevadas, fue vinculada con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

Por estas razones, Kaplan dice que "beber cerveza tiene las mismas o quizás más ventajas" que el vino y otras bebidas alcohólicas. Y del vino dice que los miembros de la industria han hecho una campaña falsa a la hora de vender la idea de que el vino es superior a la cerveza u otras bebidas de mayor graduación alcohólica.

Por el contrario, los estudios muestran que el beber en exceso (seis o más consumiciones diarias) no tiene ventajas y aumenta en los bebedores el riesgo a la obesidad y ciertos tipos de cáncer, así como los riesgos de sufrir problemas hepáticos y derrame cerebral.

Sin embargo, en lo referente a las ventajas generales de salud de la cerveza, Denke dice: "Lo que dice la ciencia tiene sentido; la cerveza es destilada de la cebada y el lúpulo y algunos de los nutrientes están concentrados y pasan a la bebida".