

# El consumo de cerveza continúa sumando beneficios para la salud

Su ingesta mejora la función y remodelación cardiaca, y reduce la cicatriz tras un IAM

Los estudios muestran efectos positivos en la salud ósea, ginecológica y geriátrica

MADRID  
ISABEL GALLARDO PONCE  
igallardo@diariomedico.com

"El consumo moderado y bajo de cerveza protege del daño por reperfusión e inhibe marcadores moleculares por lesión cardiaca, es decir, que influye positivamente en el remodelado y reduce el tamaño de la cicatriz después del infarto agudo de miocardio (IAM)", ha explicado a DM Lina Badimón, directora del Centro de Investigación Cardiovascular del Centro Mixto del Consejo Superior de Investigaciones Científicas en Barcelona. Badimón ha dirigido un estudio preclínico en modelo porcino, presentado en el IV Simposio Internacional de la Cerveza, celebrado en Madrid la pasada semana.

El trabajo, que se publica en *Basic Research Cardiology*, buscaba determinar si el consumo de cerveza producía una protección del daño isquémico, y efectos duraderos en el remodelado. Para ello se han obtenido datos clínicos, moleculares, de expresión génica y transcriptómica, y se están realizando *microarrays*.

## ANTIOXIDANTES

Los animales se dividieron en cuatro grupos a los que se alimentó con una dieta alta en colesterol. Al primero se le dio cerveza sin alcohol, al segundo una lata de 33 cl diaria, al tercero dos, y al cuarto ninguna. "Los resultados fueron mejores en el grupo con alcohol, pero *la sin* mostró beneficios. Esto demuestra que entre los compuestos de la cerveza existen algunos con efectos antioxidantes positivos, que inhiben la formación de radicales libres en el proceso de perfusión y, por tanto, bloquean el daño en el miocardio".

También se ha observado una reducción de la oxida-



Juan José y Lina Badimón durante el IV Simposio Internacional de la Cerveza.

ción en sangre y en las LDL y un mayor valor antioxidante de las HDL. "El estudio proporciona datos de que el consumo de alimentos ricos en antioxidantes, y con cantidades moderadas de alcohol, origina un medio en el que un evento que puede ser lesivo, tiene menor efecto. Su conclusión lógica sería buscar biomarcadores de función cardiaca asociados al estudio pre-

clínico para demostrar el beneficio en humanos", señala Badimón.

Mientras las nuevas perspectivas en investigación terminan de perfilarse, los expertos recomiendan un consumo moderado de alcohol diario (de 10 a 30 gramos), lo que equivale a tres latas de cerveza para hombres y dos para mujeres. Juan José Badimón, del Hospital Monte Sinai, de

Nueva York, ha insistido en actuar con precaución y recomendando adoptar hábitos que reduzcan los factores de riesgo cardiovasculares. "El consumo de alcohol tiene una curva U, en dosis pequeñas es beneficioso, pero en altas llega a ser dañino. Los estudios parecen apoyar un beneficio múltiple de la cerveza y del alcohol en la función endotelial, la enfermedad cardiovascular, el

control de la diabetes y el riesgo de cáncer".

Según Tirso Pérez, jefe de Sección de Ginecología del Hospital Puerta de Hierro, en la gestación la "cerveza sin alcohol no sólo es segura sino recomendable. Aporta entre 3 y 5 microgramos de ácido fólico por cada 100 ml, lo que ayuda a corregir la hiperhomocisteinemia, a prevenir la anemia megaloblástica y a reducir los defectos del tubo neural".

Otro dato a tener en cuenta es que dos cervezas pueden equivaler a 15 mg de silicio. Un contenido que, según Pérez, puede "tener un efecto protector frente a la toxicocinética del aluminio y frente al Alzheimer". También influye en la salud del hueso, ya que "estudios experimentales y clínicos establecen que la ingesta moderada de cerveza -debido a su contenido en polifenoles, silicio y fitoestrógenos- tiene un efecto positivo sobre la densidad mineral ósea, favoreciendo su incremento y reduciendo el riesgo de fracturas", ha dicho Manuel Díaz Curiel, presidente de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas.

## ¿La cerveza casa con ejercicio o con ganar peso?

**La cerveza aporta unas 45 kcal por cada 100 ml. y la sin alcohol 17 kcal. Aunque se asocia con un aumento del perímetro abdominal -la famosa tripa cervecera- la literatura no ha demostrado claramente esta asociación. "Su patrón de consumo puede influir en el equilibrio calórico y éste depende en gran medida de si se ingiere como parte de la dieta habitual", y si se combina con conductas poco saludables, según Manuel Gargallo, de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. En el tratamiento de la obesidad, puede mantenerse su consumo, al tiempo que se modifican y equilibran las pautas alimentarias.**

**Además, varios estudios avalan su capacidad rehidratante tras el ejercicio en combinación con agua, según Carlos Peñas-Ruiz, de la Universidad de Swansea, en el Reino Unido. Para fomentar la vida activa uniendo actividad física y el acto social de tomar una caña, se ha creado la iniciativa Beer Runners, que también tuvo su hueco en el simposio, celebrado en Madrid, que contó con Nuria Fernández, campeona de Europa de 1.500 m. en 2010, quien realizó un entrenamiento en el Retiro.**

