



El lúpulo podría elevar la capacidad antioxidante de la dieta

MADRID
REDACCIÓN
dmredaccion@diariomedico.com

La ingesta moderada de cerveza podría elevar la capacidad antioxidante global de la dieta al contener polifenoles y aceites esenciales procedentes del lúpulo, que aumentan la viabilidad celular y disminuyen la degradación oxidativa de las células.

Además, las isohumulonas podrían reducir las concentraciones de insulina en plasma, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2, siempre que el consumo se enmarque en un estilo de vida saludable. Estas son las conclusiones del estudio *Consumo moderado de cerveza y actividad física como moduladores de la capacidad antioxidante de las dietas de adultos de Madrid. Repercusión en la situación antioxidante y mejora de la resistencia a la insulina*, elaborado por María Mascaque, adjudicataria de la Beca Manuel de Oya de diciembre de 2012, y dirigida por Rosa Ortega, del Departamento de Nutrición, de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, de Madrid.

La investigación analizó una muestra de 120 adultos sanos entre 18 y 50 años. Los que consumían cerveza de forma habitual y moderada presentaron niveles superiores de vitamina D e inferiores de proteína C reactiva. La mayor protección antioxidante en los consumidores de cerveza se atribuye a la acción antioxidante del lúpulo y de la malta, ya que algunos polifenoles podrían reducir la oxidación celular. Según Ortega, los consumidores tuvieron menores concentraciones de insulina en sangre y una mayor sensibilidad a ella.