



SABÍAS QUE...

*Beber cerveza con moderación reduce
el riesgo de padecer diabetes de tipo 2*

Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad Complutense de Madrid, beber cerveza de forma moderada reduce los niveles de insulina en sangre y, por tanto, el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. De los 120 adultos de entre 18 y 50 años analizados, los que tomaban cerveza de forma habitual y moderada presentaron un índice de masa corporal menor que los que no lo hacían. La investigación también reveló que dicha ingesta puede aumentar la capacidad antioxidante del organismo, gracias a la acción de los polifenoles y los flavonoides, así como de los aceites esenciales del lúpulo, que disminuyen la degradación oxidativa de las células. •