

El consumo moderado de cerveza puede influir en la prevención, control y evolución de la diabetes

19 de diciembre de 2014

Diversos componentes de la **cerveza**, como la fibra soluble, los compuestos polifenólicos, los minerales y la baja graduación alcohólica podrían actuar sobre los mecanismos y procesos que desencadenan la diabetes y sus complicaciones.

Esta es la principal conclusión de la revisión bibliográfica titulada ***Efecto preventivo y protector del consumo moderado de cerveza en la Diabetes Mellitus***, elaborada por el **Dr. Franz Martín Bermudo**, Catedrático de **Nutrición y Bromatología** de la **Universidad Pablo de Olavide de Sevilla** y representante de la **Sociedad Española de Diabetes**.

Según numerosas investigaciones, la alimentación es uno de los factores que más influye para prevenir esta enfermedad; y se ha comprobado que los nutrientes pueden producir modificaciones de la microbiota, que alteran la inmunidad intestinal y contribuyen al desarrollo de la Diabetes Mellitus 1 en personas con una susceptibilidad genética para esta enfermedad.

Entre estos nutrientes, se encuentran los **polifenoles**. *"La cerveza es rica en polifenoles y podría ser que estos compuestos indujeran una modificación de la flora intestinal y que este cambio generara una microbiota con un balance que contribuyera a la mejora de la inmunidad intestinal. De esta manera, un consumo moderado de cerveza podría proteger frente al desarrollo de Diabetes Mellitus 1 en personas con predisposición a tener esta enfermedad"*, ha asegurado **Martín Bermudo**.

En el caso de la Diabetes Mellitus 2, existen evidencias que relacionan el consumo de alimentos, nutrientes y dietas con la aparición de esta enfermedad. Entre los que reducen el riesgo de padecer Diabetes Mellitus 2 se encuentra una dieta rica en fibra y el consumo de polifenoles. Además, en cuanto a los minerales, un déficit en los niveles de magnesio se relaciona con un incremento en el riesgo de padecer esta enfermedad. *"En este sentido, la cerveza es una bebida con contenido en magnesio, fibra y polifenoles como las isohumulonas. A su vez, se ha estudiado que el consumo moderado de cerveza, gracias a la presencia de sus polifenoles, es capaz de aumentar la capacidad antioxidante del plasma"*, ha explicado el **Dr. Martín Bermudo**.

Según el documento referido, existen trabajos que indican que la ingesta de alimentos con actividad antioxidante mejora el grado de estrés oxidativo e influye positivamente en la aparición y evolución de las complicaciones de la diabetes. *"En cuanto a los procesos inflamatorios que están presentes en las complicaciones macro y microvasculares de la diabetes es importante destacar el papel antiinflamatorio que pueden jugar la fibra y los compuestos fenólicos de la cerveza"*, ha sostenido **Martín Bermudo**, que también ha destacado que *"las isohumulonas y el xantohumul presentes en la cerveza son importantes en la prevención, control y evolución de la Diabetes Mellitus"*.

Por otra parte, la revisión bibliográfica concluye que, en pacientes con Diabetes Mellitus 2, el consumo moderado de cerveza puede reducir los niveles circulantes de *homocisteína*, un marcador que sirve para medir el riesgo de aterosclerosis.

Por otra parte, según publica el diario **20 Minutos**, el estudio **Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular**, elaborado por el **Hospital Clínic de Barcelona** y la **Universidad de Barcelona**, ha puesto de manifiesto que las personas que consumen cerveza habitualmente de forma moderada presentan una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular, así como unas cifras de HDL-colesterol mayores que los no bebedores.

Así, el consumo moderado de cerveza, un máximo de tres cañas para los hombres y dos para las mujeres, puede tener efectos positivos para el organismo, siempre que se trate de individuos adultos y sanos. Por este motivo, la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria**, SENC, incluye en la **Pirámide de la Alimentación Saludable**, referente en material nutricional que integra todos los alimentos propios de nuestra dieta, el consumo opcional y moderado de cerveza, por supuesto, siempre por adultos sanos.

Desde su fundación en 1998, el **Centro de Información Cerveza y Salud, CICS**, entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.