UN ESTUDIO EVIDENCIA LA POSIBLE PROTECCIÓN DEL CONSUMO MODERADO DE CERVEZA EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

Un reciente **meta-análisis** realizado por investigadores italianos y alemanes y publicado en PLOS ONE[1] evidencia que un consumo moderado de cerveza desempeña efectos protectores en el sistema cardiovascular, concretamente en la función endotelial.

Para la realización de este estudio, se han tenido en cuenta los datos de 26 ensayos clínicos que evaluaban los efectos cardiovasculares de la ingesta de cerveza tradicional, en comparación con otras bebidas como la cerveza sin alcohol, el agua, la abstinencia o el placebo. Los estudios mencionados ponen de manifiesto la interesante composición que la cerveza contiene, factor que la distingue de otras bebidas alcohólicas fermentadas. Cuenta con componentes polifenólicos derivados del lúpulo, como el xantohumol, que despliegan efectos beneficiosos que no poseen otras bebidas alcohólicas. Dichos beneficios podrían deberse a la actuación de esa cantidad moderada de alcohol o solamente a los polifenoles o, incluso, la combinación de ambos.

Conviene resaltar la importancia de la cantidad moderada, ya que estos efectos beneficiosos para la salud pueden combinarse con otros nocivos dependiendo de la dosis administrada. En definitiva, el meta-análisis sugiere que **un consumo moderado muestra un menor riesgo cardiovascular en comparación con un consumo excesivo o abstemio.** Para el análisis se han tenido en cuenta criterios basados en parámetros como el perfil lipídico, colesterol, presión arterial, fiebre aftosa o la dilatación mediada por flujo, entre otros. Los resultados obtenidos concluyen que, aunque el colesterol total fue significativamente mayor en las personas que consumieron cerveza[2] , la dilatación mediada por flujo también resultó significativamente superior en los consumidores de cerveza, mientras que la presión arterial y otros marcadores bioquímicos de inflamación no difirieron, implicando así un efecto beneficioso para la función endotelial.

En conclusión, se trata del primer meta-análisis completo que ha evaluado las propiedades de la cerveza en el sistema cardiovascular, asimilando un **consumo moderado de cerveza como factor beneficioso en los niveles "séricos" de HDL y en la elasticidad de los vasos sanguíneos.** Sin embargo, todavía no se han determinado los efectos a largo plazo del consumo de cerveza, pero se presume un efecto beneficioso de su ingesta moderada sobre la función endotelial.

Referencias:
1. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0233619
2. En 14 estudios de los 26 analizados se obtuvo este resultado: 3,52 mg / dl, 1,71–5,32 mg / dl

Para saber más sobre FICYE te invitamos a visitar nuestra web www.ficye.es y nuestro Twitter @ficye_es

Revista de Prensa

DIARIO VASCO

La cerveza SIN, una alternativa durante el periodo de lactancia

Con motivo de la semana mundial de la lactancia, la Asociación Española de Matronas y Cerveceros de España recomiendan la opción cerveza SIN durante el periodo de lactancia, una fase en la que una buena hidratación es clave. Aunque hay una concienciación social generalizada en torno al consumo de alcohol durante el embarazo, esta preocupación disminuye durante la lactancia. Algunas madres no son conscientes de que a través de la leche materna se transmite todo lo que se ha ingerido al bebé. Por esta razón, es de vital importancia una labor de concienciación e informar de las consecuencias que puede provocar en el bebé el consumo de alcohol durante el periodo de lactancia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna como la alimentación ideal para un recién nacido hasta los seis meses de vida. Además, se recomienda que las madres en esta etapa sigan unas pautas de alimentación saludable e hidratación correcta.

PERIODISTA DIGITAL

Cerveza y deporte...una extraña y sana pareja

Sentarse delante del fútbol con una cerveza es para muchos más que una costumbre. Pero una forma más sana de disfrutarla es después de realizar un intenso ejercicio físico, pues ayuda a recuperar los nutrientes perdidos. Por su alto contenido en antioxidantes, vitaminas del grupo B, ácido fólico, fibra y agua, el consumo moderado de cerveza sin alcohol, junto a una dieta sana y equilibrada, nos ayuda a recuperar la energía e hidratación que nuestro organismo necesita después de un esfuerzo físico, según un grupo de prestigiosos expertos de la medicina y la nutrición española reunidos en la jornada Cerveza, Nutrición y Deporte, un encuentro que anima a descubrir las «propiedades cardiosaludables y contra el envejecimiento» de la cerveza y animar a un «consumo responsable».

ANTENA 3

Cuántas calorías tiene y qué propiedades nutricionales posee

Al contrario de lo que puedas imaginar, una cerveza no engorda tanto como otras bebidas alcohólicas, ¡así que, estás de enhorabuena! Puedes tomarte una caña o una jarra en el Día Internacional de la Cerveza 2020 sin ningún remordimiento. Eso sí, dependiendo de cada tipo de cerveza, las calorías y las propiedades nutricionales son completamente diferentes. Aunque tenga alcohol, la cerveza nos proporciona muchos más beneficios que otra bebida de alta graduación. Por ejemplo, tiene mucha vitamina B, mejora el sistema inmunológico, cardiovascular, aporta fibra, es muy positiva para la salud ósea, etc. ¿Quieres saber más sobre las calorías de una cerveza y conocer sus propiedades nutricionales? (...)

EL 76,4% DE LOS TRABAJADORES DEFINEN SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS COMO ALGO O NADA SALUDABLES

¿Qué sueles comer en el trabajo? ¿Consideras que tienes hábitos saludables? ¿Haces ejercicio?
Estas preguntas, entre otras, han obtenido respuesta gracias a una encuesta elaborada a nivel nacional por SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad), revelando cuáles son nuestras costumbres alimentarias en el contexto laboral. Los datos resultantes son preocupantes, tales como que un **76,4%** de los encuestados definen sus hábitos alimentarios en el trabajo entre **"algo y nada saludables".**

Esta encuesta también saca como principales conclusiones que hay un excesivo sedentarismo en los trabajos, calificado como tal por más de un 50% de los encuestados. Además, estas personas afirman realizar menos ejercicio físico. Por otro lado, aquellas personas que admiten tener un trabajo más activo afirman tener hábitos más saludables. Esto nos permite evidenciar, tal y como afirma el Dr. Manuel Gargallo, especialista en Endocrinologia y Nutrición del Hospital Universitario Infanta Leonor y de la Fundación Jiménez Díaz y miembro de la SEEDO, que aquellas personas que tienen un estilo de vida más sedentario son las que tienen peores hábitos, y a la inversa.

El experto también recuerda los alarmantes índices de obesidad que tenemos en España y que, especialmente en las circunstancias en las que nos encontramos, suponen un factor de riesgo para determinadas patologías, incluida la Covid19. Por ello, es fundamental mantener un estilo de vida y hábitos saludables nutricionales en el trabajo, ya que gran parte de nuestro consumo diario de alimentos lo realizamos en el entorno laboral.

A raíz de este análisis, un grupo de expertos de la SEEDO ha elaborado la guía **"Recomendaciones para prevenir la Obesidad en el Ámbito Laboral"**. Las principales recomendaciones son las siguientes:

Si puedes, ve andando al trabajo o bájate una parada antes del transporte público.

Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.

Come cereales integrales, fruta, verdura y legumbres.

Duerme las horas necesarias.

Para el descanso de media mañana, prioriza el consumo de fruta natural o lácteos como el yogur o también frutos secos.

Bebe agua. Entre uno y dos litros diarios.

En la medida de lo posible, evita los turnos de noche.

La cerveza SIN es una bebida fermentada con muy pocas calorías, así que, si te gusta y te apetece, puede ser una opción interesante para considerar durante la jornada laboral.

Haz deporte y recuerda siempre el aporte adecuado de líquidos.

En esta guía se destaca la importancia de llevar una correcta hidratación durante la jornada laboral, siendo el agua la fuente prioritaria.

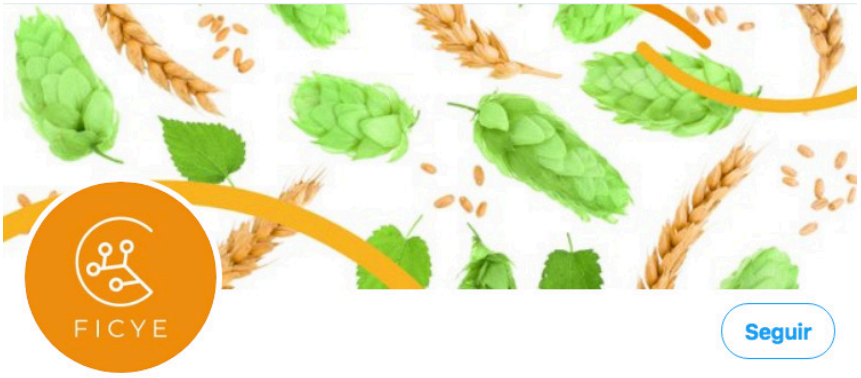
Aunque también se indican otras alternativas interesantes, como la cerveza SIN dado su bajo contenido calórico y sus ingredientes y elaboración en base al proceso de fermentación. *"La cerveza sin alcohol es una bebida fermentada con muy pocas calorías (22 kcal/100ml), así que, si te gusta y te apetece, puede ser una buena opción durante la jornada laboral"*, subraya el **Dr. Manuel Gargallo**. Además, el experto recuerda que esta bebida está compuesta por agua en un 90%. *"La cerveza es una bebida fermentada con una cantidad baja en sodio, con una composición nutricional interesante y con bajo aporte de calorías.*

Además, tiene efectos positivos en el organismo regulando la flora intestinal y mejorando el control de la glucemia. Incluso podría tener efectos protectores para prevenir la degeneración neuronal y el deterioro de las funciones cerebrales ", añade.

Para saber más sobre FICYE te invitamos a visitar nuestra web www.ficye.es y nuestro Twitter @ficye_es

YA ESTAMOS EN TWITTER

Desde el Foro para la Investigación de la Cerveza y Estilos de Vida (FICYE) queremos dar un paso más en nuestro acercamiento a los profesionales sanitarios y hemos abierto un perfil en Twitter (@ficye_es). Este canal será un espacio desde donde compartiremos información e investigaciones científicas sobre el consumo moderado de cerveza con un fin exclusivamente informativo y orientado a la comunidad científica. Así, completamos el objetivo del FICYE de dar respuesta a la demanda informativa existente en torno a la cerveza, proporcionando información objetiva, contrastada y novedosa sobre los efectos de su consumo moderado en la salud de adultos sanos.



Desde este canal siempre recordaremos, además, que el consumo de cerveza debe ser de forma moderada y exclusivamente por adultos sanos; mientras que un consumo excesivo tiene efectos perjudiciales para la salud. Así, recomendamos que, si se quiere consumir cerveza, siempre vaya asociado a la responsabilidad y a la moderación y acompañado de alimentos. Desde el FICYE se recuerda que se entiende por consumo moderado de cerveza entre 400-600 ml/día en varones y entre 200-300 ml/día en mujeres.

Desde este canal compartiremos información sobre las últimas evidencias científicas publicadas en relación al consumo moderado de cerveza; noticias sobre actividades llevadas a cabo por el propio FICYE, como la convocatoria de las Becas Manuel de Oya o tuits sobre los ingredientes, proceso de fermentación y propiedades nutricionales de la cerveza.

Como todas las actividades que se desarrollan desde el FICYE, también nuestro perfil en Twitter se basará en unos valores muy concretos: credibilidad, rigor, independencia y transparencia.

Os animamos no solo a seguirnos, sino a interactuar con nosotros a través de nuestro perfil. ¡Os esperamos!

Para recibir **de forma totalmente gratuita** las publicaciones de FICYE, rellene el cupón adjunto y envíelo a: **info@ficye.es**

Nombre y Apellidos.....Especialidad.....

Centro.....Cargo.....

Teléfono.....Dirección.....

Ciudad.....C.Postal.....e-mail.....

Si lo desea, también puede hacerlo a través del teléfono **91 384 67 79**, nuestra página web **www.ficye.es** o la siguiente dirección de correo electrónico: **info@ficye.es**

El FICYE es una entidad que promueve la investigación, en áreas de salud y nutrición, sobre el consumo moderado de cerveza. Desde el FICYE nos ponemos a su disposición para recibir propuestas de investigación en torno a este tema, que serán valoradas por nuestro Comité Científico. Asimismo, recordamos los riesgos que el consumo inadecuado de alcohol puede producir en la salud. El FICYE no recomienda ni promueve el consumo de cerveza ni quiere transmitir que consumir cerveza, incluso de forma moderada, sea más saludable que no hacerlo.

www.ficye.es **info@ficye.es** **@ficye_es**

FICYE recuerda que el consumo de cerveza debe ser siempre moderado, responsable y por adultos sanos.

De acuerdo con lo establecido en el Real Decreto-ley 5/2018, de 27 de julio, de medidas urgentes para la adaptación del Derecho español a la normativa de la Unión Europea en materia de protección de datos y con el Reglamento Europeo que resulta (EU) 2016/679 de 27 de abril de 2016 que resulta de aplicación obligatoria desde el 25 de mayo de 2018, le informamos que sus datos personales incluidos en nuestra base de datos, y que nos fueron facilitados en su momento, al igual que los que nos facilite en cualquier momento, formarán parte de nuestro fichero automatizado creado con la finalidad de gestionar el envío y recepción por su parte del boletín trimestral y de información generada por el FICYE, cuyo resposanble es Burson-Masterller, S.L. agencia que realiza y distribuye esta publicidad y que gestiona también otras actividades para el FICYE, y que tratará estos datos con la máxima confidencialidad siendo únicamente cedidos a la identidad a la que, en cada momento, pertenezca el FICYE, quién, como encargada del tratamiento, no podrá cederlos a terceros. La Autoridad de Control en España es la Agencia Española de Protección de datos. Le informamos de que si lo desea, podrá ejercitar en todo momento los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, portabilidad, limitación del tratamiento e información dirigiéndose por escrito al FICYE, a la dirección: Apartdado de correos 61.210, 28080 - Madrid o bien por correo electrónico a info@ficye.com