



## EL CONSUMO MODERADO DE CERVEZA PUEDE SER BENEFICIOSO PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL, SEGÚN UN ESTUDIO

Es de sobra conocido el importante papel de la **microbiota intestinal** en la salud. Hay ciertos **factores externos** que pueden tener un impacto en la microbiota. Es cierto que algunos son difíciles de controlar, como la genética, pero podemos adaptar otros como nuestro estilo de vida y nuestra alimentación.

La influencia de las **bebidas fermentadas** en la composición de la microbiota intestinal es mayormente desconocida. Por otra parte, los microorganismos intestinales pueden beneficiarse de compuestos presentes en la cerveza. Un reciente estudio publicado en la revista *Molecules* establece que un consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, podría implicar una **mayor diversidad bacteriana**, lo que puede relacionarse con

una mejor salud intestinal y en consecuencia metabólica<sup>1</sup>.

Este estudio exploró las asociaciones entre el consumo moderado de cerveza, la composición de la microbiota y el perfil de los ácidos grasos de cadena corta. Los resultados obtenidos han supuesto llegar a la conclusión de que los cambios observados en las personas que sí consumieron cerveza moderadamente frente a las que no sugieren un efecto potencialmente beneficioso del consumo moderado de cerveza en la salud intestinal. Las concentraciones de polifenoles varían en función del tipo de cerveza que se trate, suponiendo una interacción diferentes con nuestra microbiota.

Otro artículo publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria* afirma que consumo moderado de alcohol está asociado a un menor riesgo

cardiovascular y de mortalidad, siendo las bebidas fermentadas aquellas con unos efectos cardioprotectores mayores debido a su alto contenido en polifenoles. La cerveza, con un contenido medio en polifenoles, potencialmente se enmarca dentro de estas bebidas con un efecto cardioprotector<sup>2</sup>.

En conclusión, la microbiota intestinal se erige como uno de los ejes centrales de nuestro organismo y tiene la peculiaridad de utilizar los compuestos no digeribles de la dieta, como los polifenoles, para establecer sus funciones. La cerveza es una bebida fermentada que posee un contenido medio en polifenoles. La microbiota intestinal va a utilizar estos polifenoles de la cerveza, por lo que los beneficios para la salud reportados por el consumo de esta podrían estar mediados, al menos parcialmente, por la microbiota intestinal.

### Referencias:

1. González-Zancada, Natalia, (2020) et al. "Association of Moderate Beer Consumption with the Gut Microbiota and SCFA of Healthy Adults." *Molecules* 25.20: 4772.
2. Moreno-Indias, I. (2017). Beneficios de los polifenoles contenidos en la cerveza sobre la microbiota intestinal. *Nutrición Hospitalaria*, 34, 41-44.

Para saber más sobre FICYE te invitamos a visitar nuestra web [www.ficye.es](http://www.ficye.es) y nuestro Twitter [@ficye\\_es](https://twitter.com/ficye_es)

## Revista de Prensa

### EL CORREO VASCO

#### Menú saludable para el teletrabajador

Una sociedad científica elabora una guía para la prevención de la obesidad en el ámbito laboral, pensada especialmente en los muchos empleados que aún siguen trabajando desde casa (...) La mitad de los trabajadores españoles reconoce que tiene un empleo sedentario y tres de cada cuatro, el 76,4% definen sus hábitos alimentarios como «algo o nada saludables», según concluye un informe de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) (...)

### LA VANGUARDIA

#### El consumo moderado de bebidas fermentadas puede ser positivo para la salud

Un estudio hecho a mujeres y hombres adultos con sobrepeso y obesidad ha comprobado que el consumo moderado de cerveza y vino puede tener efectos positivos en la salud cardiovascular, siempre y cuando se lleve una dieta equilibrada y la ingesta se de entre la comida y la cena.

Las expertas en cardiovascular Teresa Padró y Rosa Lamuela del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona han explicado a Efe que el objetivo principal del estudio, liderado por la investigadora Lina Badimon, "no tiene en ningún momento el objetivo de incentivar el consumo de bebidas fermentadas, sino solo aportar hallazgos científicos para investigaciones en curso sobre la salud cardiovascular" (...)

### EL CONFIDENCIAL DIGITAL

#### Te damos cuatro razones para pasarte a la cerveza sin alcohol

España es uno de los países de Europa en los que más cerveza sin alcohol se consume. Y es que, si todavía no te has pasado a esta refrescante bebida, hoy te damos cuatro motivos para, por lo menos, darle una oportunidad. Y es que la cerveza 0,0 es rica en minerales, vitaminas, proteínas y antioxidantes. Más del 90% de su composición natural es agua, por lo que además, es hidratante. Pero sus beneficios y propiedades no acaban aquí, empezando por su efecto cardío y neuroprotector, además de su compatibilidad absoluta con cualquier tipo de dieta, con el embarazo y también con la lactancia materna (...)

## La capacidad antioxidante de la cerveza puede contribuir a reducir el estrés oxidativo



Este año ha sido muy complicado para todos y hemos tenido que vivir situaciones de elevado estrés y ansiedad. Cuando experimentamos estas sensaciones las necesidades antioxidantes suben, pues se eleva el estrés oxidativo del cuerpo. El estrés oxidativo se produce cuando los antioxidantes no son suficientes para contrarrestar los radicales libres. Al ser moléculas muy reactivas, a la par que necesarias para realizar determinadas funciones y mantener así el estado salud, cabe recordar que la producción de radicales libres a lo largo del tiempo puede suponer efectos negativos al alterar material genético y membranas de las células. La consecuencia de todo

ello es un deterioro de los tejidos y la posible aparición de diferentes patologías.

Para evitar que se produzca este estrés oxidativo, una de las mejores maneras de combatirlo es tomar alimentos ricos en antioxidantes. Ejemplos prácticos de alimentos ricos en antioxidantes son las zanahorias, los pimientos, las naranjas, las espinacas, el té verde, el brócoli, el tomate, el ajo, la canela, las fresas, el limón, la alcachofa, las acelgas, las nueces, el cacao puro o las ostras, entre otros. Además de intentar incluir estos alimentos en la dieta diaria, es importante seguir una alimentación equilibrada. Si el conjunto de nuestra nutrición no es saludable, el efecto de estos

#### Referencias:

3. Alonso-Andrés, P., Martín, M., & Albasanz, J. L. (2019). Modulation of Adenosine Receptors and Antioxidative Effect of Beer Extracts in in Vitro Models. *Nutrients*, 11(6), 1258.

alimentos ricos en antioxidantes no será igual.

Por otro lado, también los alimentos fermentados tienen propiedades únicas, la ciencia está demostrando que estos contienen bacterias vivas cuyo consumo puede aportar beneficios para la salud, pudiendo favorecer la digestión y aumentar la absorción de nutrientes. A este respecto, hay que resaltar que el consumo de bebidas fermentadas puede ayudar a reducir el estrés oxidativo.

Recordamos que la cerveza es una bebida fermentada que

también contiene los compuestos con actividad antioxidante. Un reciente estudio publicado por la Revista Nutrients<sup>1</sup> desvela que la cerveza puede contribuir a liberar estrés oxidativo, suponiendo beneficios potenciales para la salud. El análisis de este estudio se lleva a cabo comparando los efectos antioxidantes de tres tipos de cerveza: cerveza negra, cerveza sin alcohol y cerveza rubia. Se midió la viabilidad celular, la expresión génica y los niveles de proteína del receptor de adenosina A1, A2A, A2B y A3 en las células de control y en las células desafiadas con peróxido

de hidrógeno como estresor oxidante.

Los resultados del estudio confirman la capacidad antioxidante de la cerveza, ya que el consumo moderado de esta podría ayudar a recuperar la viabilidad de las células evitando así la muerte celular que suele darse con estrés oxidativo (con el aumento descontrolado de radicales libres). En definitiva, el consumo moderado de cerveza podría incrementar la capacidad antioxidante del organismo, ya que su contenido en polifenoles podrían reducir la degradación oxidativa de las células.



Para saber más sobre FICYE te invitamos a visitar nuestra web [www.ficye.es](http://www.ficye.es) y nuestro Twitter [@ficye\\_es](https://twitter.com/ficye_es)

## Cómo disfrutar de la Navidad sin excesos

La llegada de las navidades suele implicar muchos excesos en la alimentación, y estas fiestas no deben de ser una excusa para dejar de seguir un estilo de vida saludable dentro de un patrón mediterráneo. Por ello, es importante poner en práctica recetas navideñas que sean ricas, saludables e interesantes con las que poder disfrutar de estas fiestas sin tener que renunciar a los pequeños placeres siempre evitando los excesos para cuidar nuestra salud y bienestar.



Vivimos en un país con una riqueza y variedad gastronómica sin precedentes, teniendo así a nuestro alcance una amplia gama de materias primas y elaboraciones tradicionales para elegir en navidades.

Ello implica que es muy asequible preparar un menú navideño, que sea tradicional, sabroso y saludable.

Para **los entrantes** una gran alternativa son tostas de ensaladas de pimientos con queso, ya que ofrecen muchos carotenos, calcio

y un mínimo de hidratos para picar antes de comenzar la comida.

Para el **plato principal**, el **asado en el horno** es la técnica de cocinado más aconsejable, ya que reportará menos grasas. El clásico plato principal siempre ha estado asociado a carne, como una ternera asada o codornices ricas en proteínas y fibra, y por ello muy ligero y saciante; pero también hay opciones muy interesantes como el salmón, con infinitas propiedades.

Para cerrar nuestro menú navideño con opciones dulces pero muy nutritivas proponemos realizar unas

copas de queso fresco, mango y frutos rojos.

Para **hidratarnos** podemos optar por un consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, por su bajo aporte calórico y reducido alcohol. Además, cuando optemos por consumir una cerveza, es aconsejable acompañarla de alimentos.

Recordamos que un consumo moderado implicaría unos 400-600 ml al día en hombres y 200-300 ml al día en mujeres, siempre por adultos sanos y acompañado de alimentos.

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**

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 responsable es Burson-Masterlller, 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: Apartado de correos 61.210, 28080 - Madrid o bien por correo electrónico a info@ficye.com