

## CERVEZA Y SALUD



### I Jornada sobre Bebidas Fermentadas y Salud

#### EL CONSUMO MODERADO DE BEBIDAS FERMENTADAS PUEDE EJERCER UN EFECTO PROTECTOR SOBRE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- *Los especialistas participantes en la I Jornada de la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas destacaron el papel protector de estas bebidas frente a enfermedades cardiovasculares, debido al alto poder antioxidante y antiinflamatorio de los polifenoles que contiene:*
- *Dado su bajo contenido alcohólico, su origen agrario (uvas, cereales y manzanas), y sus propiedades nutricionales, las bebidas fermentadas están incluidas en de la Dieta Mediterránea.*
- *Los expertos destacan mejores hábitos alimentarios en los consumidores de bebidas fermentadas, cuando se comparan con los que toman bebidas de mayor graduación.*
- *Las pautas de consumo de las bebidas fermentadas difieren a España de los países del norte de Europa.*

El consumo moderado de bebidas fermentadas (vino, cerveza o sidra) puede tener un efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares, según diversos estudios científicos de ámbito nacional e internacional presentados durante la I Jornada de Bebidas Fermentadas y Salud, organizada por la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas de la Universidad Complutense de Madrid.

**El Dr. Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona,** centró su intervención en el efecto protector que aportan las bebidas alcohólicas sobre la aparición y desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Concretamente, las bebidas fermentadas, ricas en polifenoles, tienen un mayor efecto protector frente a las bebidas destiladas. Si bien es sabido que el consumo abusivo de alcohol puede tener efectos negativos en la salud, la Asociación Americana de Cardiología concluye que los bebedores moderados tienen un riesgo entre un 40% y un 50% menor de sufrir una cardiopatía isquémica que los sujetos abstemios. Por lo tanto, existe un notable consenso entre la comunidad científica mundial sobre los efectos beneficiosos del consumo moderado de bebidas fermentadas sobre la mortalidad global y la cardiovascular en particular.

En esta misma línea el Dr. Estruch, subrayó que "cuando se analizan conjuntamente los efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular y los efectos tóxicos sobre otros órganos, se establece el consumo moderado en un máximo de 2-3 cañas para los varones y 1-2 para las mujeres".

Señaló también que se han realizado diferentes ensayos clínicos comparativos a partir de los cuáles se han valorado los efectos sobre distintos factores de riesgo vascular del consumo moderado de bebidas ricas en polifenoles (cerveza, vino) por un lado y los efectos de bebidas pobres en dicha sustancia (ginebra), por otro. Se ha comprobado de

esta manera que las ricas en polifenoles ejercen un mayor efecto antioxidante y antiinflamatorio y un efecto protector sobre la aparición y desarrollo de la enfermedad aterosclerótica, entre otras.

**El Prof. Manuel Díaz-Rubio, Catedrático de Medicina y Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid,** abordó las diferencias existentes entre las bebidas fermentadas y las destiladas y los beneficios que aportan las primeras sobre las segundas: "Mientras que las bebidas fermentadas provienen de alimentos como las uvas, los cereales, las manzanas... las destiladas resultan de la depuración de las bebidas fermentadas, para obtener mayores concentraciones de alcohol".

Poseen un bajo contenido alcohólico que proviene únicamente de la fermentación de sus materias primas, por lo que mantienen inalterados muchos micronutrientes (vitaminas, antioxidantes, fibra y minerales) de los alimentos que les dan origen. En concreto estas bebidas tienen entre 4<sup>o</sup>-5<sup>o</sup> de la sidra o la cerveza o los 12<sup>o</sup>-15<sup>o</sup> del vino.

Estas bebidas aportan una cantidad variable de energía condicionada principalmente por su contenido en alcohol e hidratos de carbono, no aportan grasas, proporcionan cantidades de proteínas, aportes variables de vitaminas: B2 y B6, niacina, ácido fólico, especialmente la cerveza, y minerales: hierro, magnesio, silicio, selenio y zinc. Asimismo, el Prof. Díaz-Rubio destacó que "el consumo moderado de cerveza no supone necesariamente un aumento de peso, puesto que no tiene grasa y su contenido en calorías es muy bajo (45 Kcal/100cl)".

En cuanto a la inclusión de las bebidas fermentadas en el marco de la Dieta Mediterránea la **Prof. Rosa María Ortega, Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid,** afirmó que efectivamente "forman parte de nuestras tradiciones y nuestra gastronomía" y subrayó que "debido al bajo contenido alcohólico de las bebidas fermentadas y su consumo moderado, se asocia con beneficios nutricionales y sanitarios".





La Prof. Ortega añadió que estas bebidas pueden variar la situación nutricional del individuo de forma directa (aportan nutrientes y energía) e indirecta. Su investigación también recoge que la preferencia de una bebida u otra puede asociarse a los distintos estilos de vida y circunstancias personales. Según los datos presentados, se dan mejores hábitos alimentarios en consumidores de bebidas fermentadas, que aquellos que toman habitualmente bebidas de mayor graduación. De hecho las bebidas fermentadas se asocian a personas que mantienen una dieta más saludable, es decir, ingerían más cantidades de pescado, verduras, frutas, cereales, y utilizaban aceite de oliva para cocinar.

También apuntó "que en España estas bebidas forman parte de nuestras tradiciones, costumbres y gastronomía y son las protagonistas de un rito tan arraigado como es el "tapeo" que invita al encuentro social con familiares y amigos".

Por su parte, **el Prof. Ramón González, Doctor en Biología por la Universidad de Valencia e investigador científico en el Instituto de Fermentaciones Industriales, pertenece**

**cientista al Consejo Superior de Investigaciones Científicas-CSIC,** abordó el proceso de fermentación desde el punto de vista microbiológico y biotecnológico y su estrecha relación con la salud. Afirmó que la calidad de las bebidas fermentadas tradicionalmente se ha conseguido mediante la selección de cepas naturales, pero cada vez más, con el objetivo de conseguir ciertas características deseadas, se utilizan otras tecnologías como la ingeniería genética.

También destacó la seguridad en concepto de salud del proceso de fermentación de estas bebidas desde el punto de vista microbiano. Al respecto afirmó que "antiguamente, en situaciones en las que la seguridad microbiológica del agua no estaba garantizada, el consumo de bebidas fermentadas permitía una hidratación y alimentación más seguras". La razón, según señaló, se debe al propio proceso fermentativo ya que "la levadura de cerveza (*Saccharomyces cerevisiae*) utilizada en la fermentación del vino y la cerveza, produce sustancias con poder antimicrobiano".

Durante la Jornada también se abordaron otros procesos de fermentación. El Prof. **Daniel Ramón Vidal, Doctor en Ciencias Biológicas por la Universidad de Valencia e investigador en el Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos (IATA) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas-CSIC,** se refirió al proceso de fermentación transgénico en los vinos o otras fermentaciones menos frecuentes a partir de las cuáles "pueden considerarse fermentables hasta los más extraños de los compuestos". Destacó que los distintos sectores industriales han aprovechado estos procesos microbianos para desarrollar técnicas "que permitan sintetizar compuestos por vía biológica, de forma barata y poco agresiva con el medio ambiente".

