

CÁTEDRA EXTRAORDINARIA DE  
**BEBIDAS FERMENTADAS**  
Universidad Complutense de Madrid



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE  
MADRID

**DOSSIER DE PRENSA**

## La Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas

La Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas de la Universidad Complutense de Madrid es la primera en Europa dedicada al análisis, la investigación y la realización de actividades docentes sobre bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra).

Su objetivo es comprobar la realidad y perspectivas de estas bebidas pertenecientes a la Dieta Mediterránea, de baja graduación alcohólica, provenientes de la fermentación de frutas y cereales, y su relación con la salud dentro del contexto de una alimentación saludable y equilibrada, siempre desde el análisis de un consumo moderado por adultos sanos.

La cátedra está asociada a la Facultad de Farmacia y está dirigida por el Prof. Dr. César Nombela, Catedrático de Microbiología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Posee un Comité Científico formado por:

- Prof. Dr. Manuel Díaz-Rubio, Catedrático de Medicina. Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Vicepresidente de la Real Academia Nacional de Medicina.
- Prof. Dr. José Martínez Peinado, Catedrático del Departamento de Microbiología III de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense.
- Prof. Rosa M. Ortega Anta, Catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Secretaria General de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

## Bebidas Fermentadas y Salud

Las bebidas fermentadas están elaboradas exclusivamente a partir de la fermentación de alimentos como la uva, los cereales, los frutos carnosos o bayas, de baja graduación alcohólica

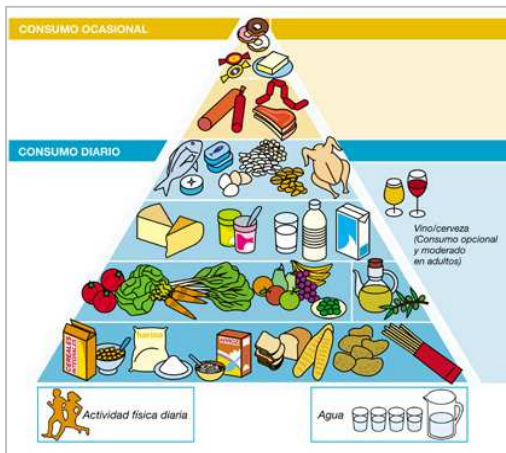
Poseen un bajo contenido alcohólico que proviene únicamente de la fermentación de sus materias primas por lo que mantienen inalterados muchos micronutrientes (vitaminas, antioxidantes, fibra y minerales) de los alimentos que les dan origen. En concreto, estas bebidas tienen entre 4<sup>o</sup>-5<sup>o</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 pantoténico, B12 y ácido fólico (especialmente en el caso de la cerveza) y de minerales: hierro, magnesio, silicio, selenio y zinc.

Diversos estudios científicos nacionales e internacionales confirman que el consumo moderado de bebidas fermentadas por adultos sanos (un máximo de 30 g/día en el caso de los hombres y 20 g/día en las mujeres) puede ser saludable por las propiedades que les confieren tanto su baja graduación, como por las materias primas con las que están elaboradas.

Igualmente, otros estudios han constatado que el consumo moderado de bebidas fermentadas se asocia con personas que llevan una dieta más saludable, es decir, ingerían más cantidades de pescado, verduras, frutas, cereales y utilizaban el aceite de oliva para cocinar.

El consumo moderado de bebidas fermentadas tiene efectos protectores sobre el **sistema cardiovascular**, debido al alto poder antioxidante y antiinflamatorio de los polifenoles (antioxidantes naturales) que contienen. Su consumo moderado reduce de forma significativa la mortalidad global y la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, además de tener efectos preventivos sobre muchas otras patologías de naturaleza degenerativa.



Como consecuencia de estas evidencias científicas, la **Pirámide de la Alimentación Saludable**, elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria-SENC y recomendada por la Sociedad Española de Medicina de Familiar y Comunitaria-SEMFYC, incluye como parte de la dieta las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava o sidra) de forma opcional y moderada, únicamente por adultos sanos.

Las bebidas fermentadas, por tanto, pueden formar parte de una alimentación saludable como la Dieta Mediterránea actual.

Las bebidas fermentadas están siendo objeto de análisis en el estudio **PREDIMED** una de las investigaciones más ambiciosas que se están desarrollando en España. El estudio PREDIMED analiza la eficacia de una dieta tipo mediterráneo, en la que se incluye el consumo moderado de vino, cerveza y sidra en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular, con el fin de poder efectuar recomendaciones dietéticas a la población.

## Origen de las Bebidas Fermentadas

Las bebidas fermentadas tienen su origen en las culturas clásicas mediterráneas. Muchos expertos afirman que nacieron al mismo tiempo que la agricultura, probablemente por fermentación espontánea y casual de granos húmedos (cebada, trigo, uvas, dátiles).

La mayor parte de los historiadores sitúan el nacimiento del vino y la cerveza en Mesopotamia y aseguran que fueron un elemento importante en la alimentación habitual de los pueblos que configuraron la cuenca del Mediterráneo.

En la Edad Media las bebidas fermentadas ya eran consideradas alimentos, y se ofrecían como reconstituyentes de enfermos en hospitales y conventos. En esta época, en la que la seguridad microbiológica del agua no estaba garantizada, el consumo de bebidas fermentadas permitía una hidratación y alimentación más seguras. La razón se debe al propio proceso fermentativo, durante el cual la levadura de cerveza (*Saccharomyces cerevisiae*) utilizada en la fermentación del vino y la cerveza, producía sustancias con poder antimicrobiano.

Desde la antigüedad, las bebidas con contenido alcohólico están clasificadas en dos grandes grupos: aquellas que están producidas mediante destilación para conseguir un porcentaje elevado de alcohol (whisky, ginebra, ron, vodka, etc) y aquellas que están producidas mediante fermentación (vino, cerveza y sidra).

El término alcohol proviene del árabe *al-kohl*, que hace referencia a la esencia o “espíritu” de un elemento. Esta acepción sólo se utilizaba para las bebidas obtenidas por destilación, que era el proceso para obtener ese alcohol.

En la península ibérica, principal vía de entrada de los cereales en Europa, las bebidas fermentadas se consumen desde hace miles de años. De hecho, los hallazgos más remotos de restos arqueológicos de Cerveza encontrados en Europa se encuentran en la cueva de Can Sadurní (Begues, Barcelona).

En la actualidad, estas bebidas forman parte de nuestras tradiciones, costumbres y gastronomía, y son las protagonistas de un rito tan arraigado

en nuestro país como es el tapeo, que invita al encuentro social con familiares y amigos. Las pautas de consumo son, por tanto, claramente diferentes a las de los países del norte de Europa, donde no suele consumirse con alimentos, no posee ese carácter social y se consume, sobre todo, en casa durante los fines de semana y en la noche.