

Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas
Jornada sobre Bebidas Fermentadas y Salud Humana
8 de julio de 2009

Las bebidas fermentadas pueden reducir la prevalencia de enfermedades cardiovasculares e influir en la prevención de otras patologías

- La Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas de la Universidad Complutense de Madrid trabaja con el objetivo de fomentar la investigación sobre el consumo moderado de las bebidas fermentadas y su relación con la salud
- Estas bebidas poseen polifenoles como el xanthohumol (cerveza) o el resveratrol (vino) con una elevada capacidad antioxidante
- Las bebidas fermentadas forman parte de la tradición y cultura mediterránea y su consumo moderado favorece la salud cardiovascular

Madrid, 8 de julio de 2009.- En el marco de la Jornada "Bebidas Fermentadas y Salud Humana" organizada por la [Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas](#) de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid se han analizado las implicaciones para la salud de este conjunto de bebidas pertenecientes desde la antigüedad a la Dieta Mediterránea. El vino, la cerveza y la sidra son bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica, provenientes de la fermentación de frutas y cereales que, en el contexto de una alimentación equilibrada y desde el punto de vista de un consumo moderado por adultos sanos, pueden reducir la prevalencia de enfermedades cardiovasculares e influir en la prevención de otras patologías de naturaleza degenerativa.

Estas bebidas poseen polifenoles como el xanthohumol (cerveza) o el resveratrol (vino) con una elevada capacidad antioxidante y antiinflamatoria. Los expertos reunidos destacaron que 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.

En concreto, durante la jornada se han presentado las conclusiones de dos trabajos científicos sobre el xanthohumol, donde se concluye que este polifenol contenido en el lúpulo de la cerveza puede ejercer un papel inhibidor del crecimiento de células tumorales.

La Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas continúa con esta jornada su actividad docente, cuyo objetivo es la exposición de distintos estudios sobre bebidas fermentadas, sus propiedades nutricionales y su consumo moderado en el contexto de una dieta equilibrada.

Han participado en la Jornada, además del **Prof. César Nombela**, Catedrático de Microbiología de la Facultad de Farmacia y Director de la Cátedra, destacados expertos en el ámbito de la nutrición como el **Prof. José María Ordovás**, Director de Laboratorio de Nutrición y Genómica Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts (Boston -EEUU) con una ponencia sobre el desarrollo y perspectivas de la nutrigenómica.

Asimismo, han expuesto diversos trabajos el **Prof. José Martínez Peinado**, de la Facultad de Biología de la Universidad Complutense de Madrid; el **Prof. Adolfo J. Martínez**, del Instituto de Fermentaciones Industriales del CSIC; la **Prof. Rosa María Sainz**, del Instituto de Oncología del Principado de Asturias (IUOPA) de la Universidad de Oviedo; la **Prof. Victoria Valls**, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia; el **Prof. José Manuel Martínez Martos** de la Facultad de Ciencias Experimentales y de la Salud de la Universidad de Jaén; y el **Prof. Manuel Díaz-Rubio**, Catedrático de Medicina, Jefe de Servicio del Hospital Clínico de Madrid y Presidente de la Real Academia Nacional de Medicina.

Diversos estudios científicos nacionales e internacionales confirman que el consumo moderado de bebidas fermentadas por adultos sanos puede ser saludable por las propiedades que les confieren tanto su baja graduación como por las materias primas con las que están elaboradas.

En concreto, las bebidas fermentadas están elaboradas exclusivamente a partir de la fermentación de alimentos como la uva, los cereales, los frutos carnosos o bayas. Su bajo contenido alcohólico 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. Estas bebidas tienen entre 4^o-5^o de la sidra o la cerveza, o los 12^o-15^o del vino.

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 Familia 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.

Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas

La Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas, asociada a la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, y dirigida por el Prof. Dr. César Nombela, realiza diferentes actividades de investigación sobre el consumo moderado de cerveza, vino y sidra, y desarrolla un programa docente que contribuye a transmitir los conocimientos relacionados con la temática del proyecto.

La Cátedra posee un Comité Científico formado por:

- Prof. Dr. Manuel Díaz-Rubio, Catedrático de Medicina de la Universidad Complutense. Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Presidente 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).

Igualmente, la Cátedra Extraordinaria de Bebidas Fermentadas abre una nueva vía de oportunidades para jóvenes investigadores con la convocatoria de becas en esta área.

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 península ibérica, las bebidas fermentadas se consumen desde hace miles de años. 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 y no posee ese carácter social.

Dieta Mediterránea

El concepto Dieta Mediterránea comenzó a utilizarse en los años 50 para establecer una relación directa entre dieta y salud al constatar que la población que seguía dichos hábitos alimenticios mostraba una incidencia muy baja en determinadas enfermedades.

La Dieta Mediterránea es posiblemente el concepto dietético y nutricional más difundido tanto entre la comunidad científica como entre los consumidores. Ello se debe a que numerosos estudios básicos, clínicos y epidemiológicos han llevado a considerarla como un factor protector en múltiples procesos, como las enfermedades cardiovasculares, determinadas neoplasias, algunas enfermedades neurodegenerativas e incluso, el propio envejecimiento.

Por lo tanto, los patrones alimentarios de la Dieta Mediterránea, caracterizados por el consumo de frutas y verduras, hidratos de carbono complejos, frutos secos, legumbres, pescado, carnes blancas, bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra) y la utilización del aceite de oliva virgen como fuente principal de grasa para cocinar, se asocian a una disminución de la morbimortalidad.

Además, para comprender el fenómeno de la Dieta Mediterránea en su totalidad, a estos argumentos nutricionales, hay que añadir la sociabilidad como un condimento imprescindible. Los alimentos en el Mediterráneo no son sólo nutrientes, también satisfacen en buena medida placeres y son inherentes a un modo de vida característico.

Para más información:

Secretaría Técnica

Estefanía Lacarte / Francisco Calderón

Tel: 91 384 67 02 / 54

<http://www.ucm.es/info/bebferm/index.php>