

CERVEZA Y SALUD

¿Es cierto que la cerveza posee un alto contenido calórico?. ¿Y que su consumo hace que la cintura aumente rápidamente?. Por el contrario, ¿tiene efectos protectores contra enfermedades?. Y en suma, si los presenta, ¿cuál sería una cantidad razonable para su consumo?.

Benjamín Franklin escribió que "La cerveza es una prueba de que Dios nos ama y de que quiere que seamos felices". Exagerado o no, lo cierto es que, desde los primeros tiempos de la humanidad, el hombre conoce los efectos beneficiosos de la ingesta moderada de alcohol. Cuando pasó de ser cazador a agricultor su desconocimiento sanitario le haría sufrir múltiples enfermedades derivadas del uso de aguas inadecuadas. Y, empíricamente, se dio cuenta de que si bebían sus bebidas fermentadas, cerveza y vino principalmente, se reducían las enfermedades.

Los científicos saben que la ebullición del agua en las etapas preparativas de algunas bebidas, el alcohol presente y la acidez de tales bebidas, producían la muerte o reducción de las bacterias patógenas. Aún sin saber la razón, desde la Edad Media a la Revolución Industrial, consumir cerveza, sin duda, era menos peligroso que beber agua. Actualmente poseemos cada vez más información sobre las relaciones entre alcohol salud y enfermedad. Y como la cerveza es una de las bebidas más populares no es de extrañar la existencia de múltiples investigaciones sobre cerveza y salud. Intentaremos resumir las más recientes y relevantes.

CERVEZAS. Comenzaremos indicando que el término cerveza no designa una bebida uniforme y que las cervezas se clasifican en función de la proporción y calidad los ingredientes básicos, las técnicas de elaboración y factores relacionados con el malteado, fermentación, maduración, selección de levaduras y añadido de hierbas o especias. Existen centenares de clases y estilos de cervezas. Partiendo de un consumo o servicio correspondiente a una botella de 1/3 de litro, ello hace que si se examina el contenido calórico de una lista de unas 200 cervezas diferentes nos encontremos cervezas tan hipercalóricas como la Sierra Nevada Bigfoot, con 295 Kilocalorías, mientras que la Amstel Light casi no alcanza las 90 Kilocalorías. Un valor medio sería el de 150 kilocalorías. Recordemos que esa cantidad de calorías precisa, para ser quemadas, que una persona normal camine a velocidad moderada durante unos 45 minutos.

En todo caso el consumo medio de cerveza debe ser moderado ya que un exceso de ingesta de alcohol puede provocar problemas muy variados, aparte de los terribles derivados de la dependencia alcohólica: el alcohol es muy energético, 7 kilocalorías por gramo, comparadas con las cuatro de los hidratos de carbono o proteínas; el alcohol hace que la glucemia, la glucosa en sangre, baje, con lo que se estimula demasiado el apetito; el alcohol interfiere la absorción de vitaminas y minerales y dificulta el consumo metabólico de las grasas; para metabolizar los excesos de alcohol el hígado se inunda de grasas.

SALUD. Por el contrario, el efecto saludable del consumo de cantidades moderadas de alcohol y más particularmente del consumo moderado de cerveza está muy documentado científicamente. Muy resumidamente, casi telegráficamente, señalaremos algunos de los hechos conocidos.

Según algunos investigadores de la Universidad estatal de Oregón las altas propiedades estrogénicas del lúpulo de la cerveza, más potentes que las de la soja, puede hacer que se utilice en el futuro en lugar de la terapia hormonal sustitutiva. Y, relacionando ello con el riesgo de osteoporosis, algunos fitoestrógenos del lúpulo de la cerveza son especialmente activos para evitar las pérdidas óseas.

Otros datos diferentes han sido aportados en los pasados años por diversos grupos internacionales de investigación en los que se describe como el consumo moderado de cerveza disminuye el riesgo de sufrir cálculos renales y/o hepáticos.

En varios países se han publicado trabajos sobre las propiedades anti-cáncer de la cerveza o de sus componentes. El lúpulo contiene flavonoides que inhiben ciertos tipos de cánceres en cultivos celulares. Un grupo japonés que analizó 27 diferentes cervezas del mundo encontró que contenían potentes sustancias inhibitoras contra diversos carcinógenos producidos durante la cocción de los alimentos. También la cerveza muestra un efecto protector frente a la bacteria *Helicobacter pylori*, causante de muchos cánceres de estómago.

Respecto al envejecimiento y deterioro mental también existen datos a favor del consumo moderado de cerveza. Algunos se deben a su efecto dilatador sanguíneo, sus propiedades diuréticas y su ayuda para mejorar el sueño. Otra investigación realizada en la Universidad de Indiana sobre 4000 parejas de hermanos varones gemelos descubrió que, entre ellos, los bebedores moderados de cerveza lograron mayores puntuaciones en las pruebas de capacidad mental que los no bebedores o los muy bebedores. Más aún, otro estudio holandés, descubrió que los bebedores moderados de cerveza tenían un menor riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer.

Y las investigaciones del Dr. Pavel Zemek del Centro Checo de Gerontología le hacen decir que para los varones el mejor modo de retrasar la impotencia es el de beber dos cervezas diarias.

Pero es en el campo de la salud cardiovascular donde los efectos del consumo moderado de cerveza son más evidentes.

CARDIOVASCULAR. Recientemente, la revista NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE publicaba un trabajo realizado durante 12 años sobre 38.077 hombres, indicativo de que aquellos que bebían un mínimo de 4 servicios de cerveza semanales presentaron un 33% de ataque cardíacos menos que los abstemios, mientras que la cifra se redujo a un 16% para los consumidores de solo uno o dos servicios. Otra investigación diferente, realizada en la Universidad de Emory durante 14 años señalaba que entre hombres y mujeres mayores, con una edad media de 74 años, los que bebían, al menos, un servicio diario tenían entre un 20 y 50% menos de riesgos de sufrir un infarto cardíaco.

Diversos estudios en varios países han llegado a la misma conclusión de que la ingesta moderada de cerveza incrementa los niveles de ácido fólico y de antioxidantes y disminuye los de colesterol y de fibrinógeno, todo lo cual favorece la salud cardiovascular. Para los que ya han sufrido un infarto, si beben una cerveza (1/3) diaria su pronóstico futuro es mucho mejor que para el grupo de no bebedores.

En el mismo campo de riesgos cardiovasculares, un trabajo americano sobre mujeres posmenopáusicas encontró que el consumo de un servicio de cerveza diario disminuyó el **colesterol malo** y aumentó la concentración del **colesterol bueno**. Otra investigación holandesa del año 2000 había demostrado que la ingesta de cerveza aumentaba un 30% los niveles de vitamina B6, lo que hace disminuir la concentración de homocisteína, un aminoácido cuya elevación se relaciona con diversas incidencias cardiovasculares. Esa misma investigación y otra realizada en la Universidad de Texas, en el 2001, encontraron que la cerveza era mejor que otras bebidas alcohólicas por su mayor contenido en nutrientes beneficiosos, vitaminas B y minerales. En este mismo sentido otro estudio realizado sobre 70.000 enfermeras encontró que las que tomaban cerveza eran más hipotensas que las que bebían vino o güisqui.

En conclusión, las bondades del consumo moderado de cerveza no hacen sino corroborar el presentimiento de Benjamín Franklin sobre su carácter de don casi divino