



► 7 Marzo, 2015



Un consumo moderado de cerveza puede tener importantes beneficios para nuestra salud. /Javier Díaz

Los consumidores de cerveza siguen una dieta más sana

El consumo moderado de este producto está relacionado con el de alimentos mediterráneos y el hábito de practicar algún deporte

C.S.
SEVILLA

►Una *cervecita* parece que no solo no hace mal, sino que es hasta saludable. Este producto ha centrado el Tercer Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética que se ha celebrado en Sevilla; y más en concreto el papel del consumo moderado de cerveza en la dieta mediterránea y los efectos de los polifenoles de esta bebida sobre la salud cardiovascular. Un aspecto que fue analizado por el doctor Ramón Estruch, consultor senior del Hospital Clínic de Barcelona y la doctora Gemma Vilahur, investigadora del Centro de Investigación Cardiovascu-

lar (CSIC-ICCC) en la mesa redonda *Cerveza y dieta mediterránea*.

El estudio presentado por concluye que «los consumidores moderados de cerveza presentan un patrón alimentario global más próximo a la dieta mediterránea que el de los no consumidores de esta bebida fermentada, así como una menor prevalencia de diabetes mellitus e hipertensión». El especialista incluso indicó que «realizan mayor actividad física y tienen un índice de masa corporal menor que los no bebedores».

La investigación, que se enmarca dentro del estudio Predimed, ha utilizado una muestra de 1.249 participantes con un elevado riesgo

El apunte

AYUDA AL CORAZÓN

El doctor Estruch explicó que «el consumo moderado y regular de cerveza, en las comidas principales, podría ejercer un efecto protector en la aparición y progresión de la aterosclerosis». También actuaría favorablemente sobre factores de riesgo cardiovascular, más aún en la población con riesgo cardiovascular moderado-alto.

vascular, y ha analizado la relación entre consumo moderado de cerveza, factores de riesgo cardiovascular, patrón de alimentación y actividad física. Según el especialista, «los bebedores moderados de cerveza manifestaron consumir una mayor cantidad de verduras, legumbres, pescado, cereales y aceite de oliva, todos estos productos ligados a la dieta mediterránea, y aseguraron realizar mayor actividad física».

Además, tomaban una cantidad significativamente superior de ácido fólico, vitaminas B, E y D, así como hierro y calcio, puesto que esta bebida fermentada es rica en estos componentes. ■