Diario de Ávila

PAÍS: España
PÁGINAS: 72
TARIFA: 1512 €
ÁREA: 697 CM² - 63%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 2605
E.G.M.: 22000
SECCIÓN: CONTRAPORTADA

25 Marzo, 2015

Fotomatón

Rosa M. Ortega, una de las autoras del estudio, con el profesor Jesús Román, en la presentación en Ávila. / ANTONIO BARTOLOMÉ

TOMAR UNA CAÑA, UNA PRÁCTICA SALUDABLE

Un estudio avala el consumo moderado de cerveza como parte de la dieta mediterránea

I. CAMARERO JIMÉNEZ / ÁVILA

No es la primera vez que llega a nuestros oídos que el consumo «moderado» de cerveza tiene sus cosas buenas, que es hasta «saludable». Pues bien, en esta ocasión esta afirmación llega precedida por un estudio realizado a dos bandas por la Universidad de Las Palmas y por la Universidad Complutense de Madrid y que han dirigido dos catedráticos, Lluis Serra Majem y Rosa M.Ortega. En este análisis, que presentaron en Ávila, se tuvieron en cuenta diferentes parámetros de salud en 500 personas elegidas al azar y se ha podido concluir que la cerveza tiene antioxidantes naturales que pueden tener ese efecto antioxidante en quien la consume «moderadamente» y por tanto que les protege en cierto modo de algunas enfermedades. Además actúa, explica Ortega, sobre la concentración sérica de colesterol disminuyendo sus niveles ya que se relaciona con el aumento de la concentración de HDL, el colesterol bueno, y la disminución del malo, LDL, tanto en hombres como en mujeres. Es un 90% agua y el resto, cereal y lúpulo. Una composición que consta además de hidratos de carbono, fibra soluble, vitaminas, minerales y polifenoles, que hacen de ella un producto también con propiedades antiinflamatorias y reguladoras del metabolismo lipídico.

Al margen de esta terminología, el estudio desveló que entre los varones estudiados que la bebían moderadamente presentaban mejor composición corporal que los que no o que las mujeres consumidoras mostraban niveles superiores de vitamina D que protege contra la osteoporosis o la diabetes tipo 2. Y por último, la cerveza, tomada sin exceso (5 cañas a la semana en hombres y tres, en mujeres) puede formar parte de la acreditada dieta mediterránea y encima, engorda poco. En resumen que no pasa nada por tomarse una caña y sobre todo, que este estudio es válido ya sea para cerveza con o sin alcohol (además esta última tiene menos calorías).