

La cerveza previene problemas cardiovasculares, diabetes y cáncer

El consumo moderado de cerveza previene enfermedades cardiovasculares o cáncer, al igual que el vino, afirmó este jueves la experta en nutrición Mercé Vidal, quien destacó los beneficios que aporta esta bebida milenaria, rica en nutrientes y que forma parte de la dieta mediterránea.

EFE. Las Palmas de Gran Canaria

Vidal informó en rueda de prensa de una conferencia sobre la cerveza que impartió este jueves en la capital grancanaria, con la que se inauguró un ciclo organizado por la Unión de Consumidores de Las Palmas para fomentar entre la población isleña la dieta mediterránea, por ser la más saludable y corregir los desequilibrios que existen en el consumo de alimentos en la Comunidad Autónoma.

La dietista afirmó que la cerveza también previene enfermedades como la diabetes e incluso la obesidad, pese a que se crea erróneamente lo contrario, si bien insistió en que siempre que se trate de un consumo moderado, como por ejemplo "una o dos cañas al día" y, desde luego, suprimiendo otras bebidas alcohólicas.

Precisó que una *caña* equivale a 50 gramos de pan o vaso y medio de leche, por lo que su aporte calórico no es excesivo.

Vidal, que además es antropóloga, señaló que esta bebida, que data de hace 6.000 años y, según se cree, nació en Mesopotamia, también se consumió en Egipto, Roma y Grecia, y en la Edad Media se elaboró en los monasterios como complemento alimenticio para los peregrinos y enfermos.

En Europa, los primeros restos arqueológicos que prueban el consumo de cerveza se han encontrado en el valle de Ambrona, en Soria, y son de hace más de dos mil años, indicó.

La experta en nutrición destacó que, pese a su carácter milenario, la cerveza hoy se sigue elaborando prácticamente igual que entonces, con el empleo de los mismos ingredientes que entonces: agua, malta, lúpulo y levadura.

Subrayó que estos ingredientes favorecen nutrientes para el organismo ricos en vitaminas del grupo B; polifenoles, que procuran la protección contra enfermedades cardiovasculares y la reducción de los fenómenos oxidantes responsables del envejecimiento del organismo, fibra soluble y minerales.

En el caso de la cerveza sin alcohol, Vidal aseguró que contiene menos calorías, pero mantiene la misma riqueza de vitaminas y cereales e incluso más ácido fólico, esencial para el mantenimiento de la vida celular y para el crecimiento y la formación de nuevos tejidos.

Canarias es la tercera comunidad española en consumo de cerveza, indicó Vidal, quien dijo que esta bebida es demandada sobre todo en las zonas turísticas españolas y en la que hace calor, como es el caso de Andalucía o Levante, donde prácticamente se toma como bebida refrescante.

En las Islas Canarias, además, se ha incrementado su consumo, que dijo que en 2003 aumentó en un 11 por ciento con respecto a 2002 y lo cifró en 79 litros por persona al año, cuando la media nacional es de 75.

En el caso de la cerveza sin alcohol contiene menos calorías pero mantiene la misma riqueza de vitaminas y cereales

El consumo de cerveza se incrementó en las Islas durante 2003 un 11%