

SEGOVIA

Expertos aseguran que el consumo responsable de cerveza es beneficioso

Entre sus cualidades previene enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer como el de tracto intestinal, mama y el de próstata

17.07.09 - A.C.S. | SEGOVIA

La Confederación de Consumidores y Usuarios, CECU, explicó ayer en una conferencia los beneficios de la cerveza y la dieta mediterránea. Al acto acudieron la directora de Castilla y León de la CECU, Itziar Marín, Mercé Vidal, nutricionista, dietista, antropóloga, y portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud, CISC.

La conferencia quiere apoyar la salud y la dieta equilibrada.

«Queremos intentar fomentar los hábitos de consumo de la zona mediterránea, realmente es una de las formas más saludables de cuidarse». Actualmente muchos problemas de salud en la sociedad española vienen dados por un desequilibrio nutricional. Según la portavoz, «estamos perdiendo una forma tan tradicional y nuestra en la forma de alimentarnos». La cerveza es una bebida fermentada de baja graduación alcohólica, entre cuatro y cinco grados, como la sidra, vino o cava. Tiene características beneficiosas para la salud como vitaminas del grupo B, potasio, magnesio, calcio, ácido fólico, fibra soluble, polifenoles (antioxidantes), y maltodextrinas.

Desde el centro de Cerveza y Salud, Mercé Vidal, señaló que para que los beneficios de la cerveza se den debe haber un consumo responsable, una o dos cañas, señaló Vidal. En los últimos 25 años diversos estudios avalan las ventajas de esta bebida, entre ellos el de varias universidades españolas como la Complutense de Madrid o la Universidad de Granada. Estos estudios reflejan que hay menos riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, prevenir ciertos tipos de cáncer. Aunque el alcohol es uno de los factores de riesgo en la aparición de cáncer, la cerveza contiene un antioxidante llamado Xanthohumol que ayuda a prevenir algunos carcinomas del tracto intestinal, el cáncer de mama, y el de próstata, al inhibir el desarrollo de células malignas.

Sin embargo desde el CISC se insiste que un consumo excesivo puede traer consecuencias perjudiciales. En España entre un 15% y un 30% de la población sufre hipertensión arterial por lo que la cerveza sin alcohol es una opción «muy recomendable». La cerveza sin alcohol también tiene las mismas propiedades que la normal e incluso menos calorías.

Por otro lado Vidal quiso desmentir algunos mitos sobre la cerveza, por ejemplo la cerveza engorda, la bebida contiene, 45 kilocalorías mientras que un vaso de vino tiene entre 75 -125, en caso de que fuera sin alcohol son 17 kilocalorías, por eso es recomendable en dietas de adelgazamiento.

También la influencia del alcohol depende de la fisionomía, frecuencia, el sexo y la etnia.



Itziar Marín y Mercé Vidal apuestan por un consumo responsable de la cerveza. / ROSA BLANCO

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)