

XIII Congreso Nacional de Salud y Medicina de la Mujer (SAMEM)

Presentación del libro “Mujer, Ginecología y Cerveza”, editado por la SEGO

El consumo moderado de cerveza puede tener efectos beneficiosos para la salud de la mujer

- El Dr. Tirso Pérez, de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, ha presentado el libro **“Mujer, Ginecología y Cerveza”**, el **primero** que revisa **los efectos beneficiosos de la cerveza en la salud de la mujer**, a lo largo de las diferentes etapas de su vida.
- La cerveza contiene vitaminas, minerales y antioxidantes naturales por lo que **su consumo moderado podría tener propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antivirales**; entre otras.
- Durante el **embarazo**, el consumo de **cerveza sin alcohol** puede aportar **ácido fólico a la dieta** y durante la lactancia puede **mejorar la capacidad antioxidante de la leche materna**.

Madrid, 20 de febrero de 2013.- **El consumo moderado de cerveza, por los ingredientes naturales con los que está elaborada, puede tener efectos beneficiosos para la salud de la mujer en diferentes etapas de su vida como el embarazo, la lactancia, la menopausia o la vejez. Esta es una de las conclusiones del libro “Mujer, Ginecología y Cerveza”, coordinado por el Dr. Tirso Pérez Medina, Profesor Titular de Ginecología y Obstetricia de la Universidad Autónoma de Madrid y jefe de sección de Ginecología del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid, en el marco del XIII Congreso de Salud y Medicina de la Mujer que se celebra hasta el viernes en la capital.**

El libro, editado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), es el primero de estas características que realiza una revisión sobre los efectos del consumo moderado de cerveza sobre la salud de la mujer en las diferentes etapas de su vida. **“La cerveza es una *bebida natural y con bajo contenido en calorías*, escaso contenido de alcohol y sin grasas ni azúcares. Por el contrario, posee una cantidad importante de hidratos de carbono, vitaminas y proteínas; por lo que *su consumo moderado es beneficioso para la salud humana dentro de una dieta equilibrada*”,** ha afirmado el Dr. Tirso Pérez en la presentación.



La cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica, elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada y lúpulo), con bajo contenido calórico y diversos **nutrientes como vitaminas del grupo B** (especialmente ácido fólico), **fibra y minerales** (silicio, potasio, magnesio y poco sodio).

Embarazo y lactancia

En mujeres intentando quedar embarazadas así como en las ya gestantes, el ácido fólico es una vitamina esencial para el sistema nervioso y la regeneración de las células, que ayuda también a regular los niveles de homocisteína, factor de riesgo en enfermedades

cardiovasculares. Asimismo, el ácido fólico disminuye el riesgo de malformaciones en la médula espinal y previene gran parte de los defectos del tubo neural en el nacimiento.

La cerveza, tanto tradicional como sin alcohol, es una fuente importante de ácido fólico (4 µg/100 ml) y, además, su biodisponibilidad es muy elevada. De esta manera, **las mujeres en periodo de gestación que quieran consumir cerveza, deben optar por su variedad sin alcohol.**

Posteriormente, en el periodo de lactancia, **“la cerveza sin alcohol aporta antioxidantes naturales que participan en la protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo”** ha añadido el Dr. Pérez. Así, según el estudio “Efecto de la cerveza sin alcohol sobre la leche materna”¹, la suplementación con cerveza sin alcohol reduce el estrés oxidativo al que está sometida la madre tras el parto, aumenta la actividad antioxidante en la leche materna y, por lo tanto, reduce el estrés oxidativo del niño tras el nacimiento.

Menopausia y envejecimiento

El estrés oxidativo está involucrado en muchos procesos patológicos como la arterioesclerosis, la diabetes, las enfermedades neurodegenerativas o el cáncer. Asimismo, existe una estrecha relación entre el estado nutricional de la mujer durante la menopausia y los riesgos de desarrollar este tipo de enfermedades. Además, la menopausia y el climaterio se caracterizan por una disminución estrogénica, lo que lleva a una menor absorción de calcio, y a una mayor excreción renal, lo que provoca que se reduzcan los niveles de calcio sérico. Como prevención, se recomienda un mayor consumo de calcio durante la menopausia y postmenopausia y cubrir las necesidades de vitamina D.

Así, durante la etapa de la menopausia cobran especial relevancia los antioxidantes. La cerveza es una fuente de polifenoles, además **aporta vitaminas, fibra o fitoestrógenos naturales**², estos últimos beneficiosos en la prevención de patologías derivadas del descenso de estrógenos propio de la menopausia. De hecho, estudios científicos concluyen que el consumo de fitoestrógenos naturales en la dieta puede llegar a retrasar la menopausia alrededor de dos años.

Por otro lado, los **polifenoles de la cerveza** pueden participar en la **protección contra enfermedades cardiovasculares** y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo. Además, se ha comprobado científicamente que, tras un consumo moderado de cerveza, el colesterol denominado bueno (HDL) podría experimentar un aumento en sangre, lo que se asocia a un menor riesgo de cardiopatías isquémicas.

Como recoge el libro presentado, según un estudio realizado por el Instituto del Frío del CSIC³, el consumo moderado de cerveza en adultos sanos produce un efecto beneficioso, al observarse una **mejora en el sistema inmunológico, especialmente en las mujeres.** Además, se observó un aumento de los leucocitos (glóbulos blancos) y linfocitos, unas células inmunológicas que ayudan a destruir microorganismos invasores, protegen al cuerpo

¹ Valls Bellés V. y Codoñer Franch, Pilar; Departamento de Pediatría, Obstetricia y Ginecología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia y Hospital Universitario Dr. Peset de Valencia: “Efecto de la cerveza sin alcohol sobre la leche materna” (2011)

² Valls Bellés V., Codoñer Franch, P., González San-José M.L., Muñiz Rodríguez P.: “Biodisponibilidad de los flavonoides de la cerveza. Efecto antioxidante ‘in vivo’”. Febrero (2005)

³ Esperanza Díaz, Ligia; González-Gross, Marcela; Romeo, Javier; Vallejo, Ana Isabel; Marcos, Ascensión; Grupo de Inmunonutrición, Departamento de Metabolismo y Nutrición, Instituto del Frío (CSIC) y Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universidad del País Vasco: “Consumo moderado de cerveza. Estudio nutricional e inmunológico en humanos y animales de experimentación”. (2002)

de bacterias específicas, destruyen virus, responden a tejidos extraños como los trasplantes y además actúan como reguladores del sistema inmunológico.

Osteoporosis

La osteoporosis es el tipo más común de enfermedad ósea y se caracteriza por una escasa masa ósea y alteraciones microarquitectónicas que dan lugar a fragilidad ósea y al consiguiente incremento de fracturas. Según investigaciones científicas, **hay varios nutrientes que tienen gran importancia sobre la masa ósea, y algunos de ellos los podemos encontrar en la cerveza.**

Así, esta bebida contiene **flavonas** que tienen un efecto estrogénico importante, inhiben la pérdida de masa ósea y estimulan la secreción de calcitonina que inhibe la resorción ósea y estimula su formación; **diadzeina y genisteina**, presentes en el lúpulo y en la cáscara de la cebada y que tienen un efecto protector sobre el hueso; **silicio**, elemento esencial en los procesos de calcificación que incrementa la densidad ósea y promueve la formación de colágeno; **calcio y vitamina D**, ambos componentes presentes en la cerveza; **magnesio**, que ayuda en el metabolismo y en la absorción de calcio y **zinc, cobre y manganeso**, que estimulan la formación ósea y el desarrollo normal del hueso.

Según estudios de la Universidad de Extremadura⁴ y del King's College de Londres, *“la cerveza posee minerales como el silicio, magnesio, fósforo y potasio, por lo que su consumo moderado podría tener un efecto positivo sobre la osteoporosis”*, ha recordado el Dr. Tirso Pérez en la presentación.

Enfermedades neurodegenerativas

Por otra parte, se ha demostrado que **el consumo moderado de cerveza podría disminuir uno de los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer**, causa más común de demencia en personas mayores de 65 años y de la que las mujeres se ven afectadas con más frecuencia que los hombres, ya que el silicio que contiene interacciona con el aluminio, mineral neurotóxico que se relaciona con la demencia y otros desórdenes neurodegenerativos⁵.

Centro de Información Cerveza y Salud

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

Para más información:
Laura Rodríguez / Silvia Castel
Centro de Información Cerveza y Salud

⁴ Pedrera Zamorano J.D.; Lavado García J.M.; Rico Lenza: “Ingesta moderada de cerveza y masa ósea en mujeres pre, peri y postmenopáusicas”. Universidad de Extremadura y Universidad de Alcalá de Henares (2004)

⁵ González Muñoz M.J., Meseguer Soler I., Peña Fernández A.: “Posible efecto protector del silicio contenido en la cerveza en las enfermedades neurodegenerativas” (2006)



Tlf: 91 384 67 36/26 Móvil: 609 72 96 14
laura.rodriguez@cervezaysalud.es/ silvia.castel@cervezaysalud.es
www.cervezaysalud.com