

La cerveza podría ejercer efectos protectores directos sobre los vasos sanguíneos



Un estudio reciente sugiere que la ingesta moderada de cerveza podría mejorar la salud cardiovascular en adultos obesos

El estudio “Consumo moderado de cerveza y salud cardiovascular en personas con sobrepeso”, publicado en la revista científica *Nutrients*, asegura que la ingesta de cerveza no solo ayuda a reducir los factores tradicionales de riesgo cardiovascular, sino que, además, ejerce efectos protectores directos sobre los vasos sanguíneos.

Así lo ha asegurado la profesora Lina Badimon, líder del proyecto, durante su intervención en el 26º Congreso de la Sociedad Gallega de Hipertensión 2019, celebrado en Sanxenxo durante el pasado fin de semana, en la que ha podido hablar sobre el beneficio del consumo moderado de bebidas fermentadas y su efecto en la salud cardiovascular.

Badimon, directora del Programa –ICCC Cardiovascular del IR-Hospital de la Santa Cruz i Sant Pau de Barcelona y miembro del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha señalado que “el consumo moderado de cerveza se podría asociar con efectos positivos en la función de las HDL (colesterol bueno), que aumentan su capacidad de proteger contra la oxidación de las LDL (colesterol malo), y mejoran el transporte reverso del colesterol que puede evitar la deposición de lípidos en la pared del vaso sanguíneo”.

Además, el estudio proporciona evidencia de que la ingesta de cerveza sin alcohol o tradicional en cantidades moderadas durante el periodo estudiado, no modifica o solo induce cambios mínimos dentro del rango de normalidad clínica en biomarcadores plasmáticos de la función hepática y renal.

La investigación se ha realizado con un diseño longitudinal cruzado, es decir, los sujetos participantes se dividieron en dos grupos que consumieron durante cuatro semanas cerveza tradicional y posteriormente, cerveza sin alcohol o viceversa.

Es decir, todos los sujetos consumieron los dos tipos de cerveza en periodos diferentes y no mostraron alteraciones en la presión arterial o la frecuencia cardiaca, al contrario de lo que ocurre con el consumo excesivo de alcohol.

Asimismo, según el estudio, en la población con sobrepeso y con un endotelio funcional, tras la ingesta moderada de cerveza (tradicional y sin alcohol), no se producen alteraciones en el índice de masa corporal, ni en la función endotelial ni al grado de rigidez vascular, ni en marcadores de inflamación sistémica.

Por el contrario, se observa que esta toma podría aumentar el colesterol HDL y reducir el daño por estrés oxidativo a nivel sistémico.

Igualmente, la ingesta de esta bebida fermentada no tiene efectos perjudiciales vasculares, ni aumenta el peso corporal de los individuos obesos, “durante el estudio, no se produjeron cambios significativos en el peso corporal, IMC o la circunferencia de la cintura de la población estudiada”, destaca Badimon, haciendo hincapié en que en nuestro país más del 60 por ciento de la población tiene exceso de peso (40 por ciento sobrepeso y 22 por ciento obesidad), y los gallegos son los segundos más obesos de todo España con una media de obesidad del 25 por ciento de su población.

Además, tampoco se modificaron los niveles de glucosa, ni ningún parámetro hematológico. “Los resultados concluyen que la ingesta diaria , pero

moderada de cerveza durante un estudio de intervención de ocho semanas no produce cambios significativos en la función hepática o renal, ni afecta al peso corporal, la glucosa en plasma o el patrón de presión arterial más allá del rango normal en sujetos sanos a pesar de presentar sobrepeso u obesidad”, concluyó la experta.

No obstante, la autora destaca la importancia del patrón de consumo de bebidas fermentadas afirmando que, si se consumen, es necesario seguir un patrón de consumo moderado, siempre acompañado de alimentos. Por el contrario, un consumo irregular y excesivo de alcohol, tendría efectos negativos en la salud. Asimismo, señala que el consumo moderado de cerveza consiste en la ingesta de entre una y dos cañas al día en el caso de las mujeres (no más de 20 gramos de alcohol) y entre dos y tres cañas para los hombres (no más de 30 gramos).

Además, la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca) recuerda que la ingesta no debe ser acumulada ante determinada ocasión, como los fines de semana, por ejemplo.

Diez razones saludables para beber la cerveza

- Protege frente a enfermedades del corazón.
- Favorece la aparición del colesterol bueno.
- Ayuda a la hidratación del organismo.
- Es baja en calorías y sodio.
- Alto contenido en potasio.
- Sus antioxidantes naturales retrasan el envejecimiento.
- Previene los síntomas de la menopausia.
- Es fuente de vitaminas.
- Contiene minerales claves para la salud ósea.
- Reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Esos sí, los autores de este trabajo insisten en que la cerveza es buena para la salud “siempre teniendo en cuenta que es una bebida de adultos sanos cuyo consumo debe ser responsable y moderado”.

Fuente: vida-estilo.