



LA CERVEZA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Autora: Verónica Rodríguez Fernández de vega.

Tutora: María Alejandra García Alonso

Trabajo de Fin de Grado, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

1. INTRODUCCIÓN

La **cerveza** es una bebida alcohólica fermentada, elaborada a partir de agua, malta de cebada, lúpulo y levadura.

El **consumo medio en España** es de 77,8 L/persona/año.

INGREDIENTES FUNCIONALES

1. **Alcohol etílico** → En cantidades moderadas ↑cHDL, dilata vasos coronarios, facilita el aporte de sangre a riñones y retrasa la menopausia.
2. **Folatos** → Intervienen en la síntesis de ácidos nucleicos y proteínas evitando la aparición de espina bífida y retraso mental.
3. **Polifenoles** → Antiinflamatorios, antialérgicos, anticarcinogénicos. Inhiben la oxidación del cLDL, ↓la tendencia a la agregación plaquetaria y ↓el riesgo de infarto de miocardio.
4. **Fibra soluble** → Evita el estreñimiento y ↓la hipercolesterolemia.
5. **Maltodextrinas** → Evitan hipoglucemias.
6. **Sodio** → Apto en dietas hiposódicas.
7. **Silicio** → Capacidad antioxidante, calcificación.

Propiedades nutricionales

- Kcal
- Vit grupo B
- Minerales

Cerveza sin alcohol

- <1% volumen de alcohol
- Hidratante
- ↓ Contenido calórico
- Vit grupo B (ácido fólico), fibra, minerales (Ca, Na, K, Si) y antioxidantes

Indicada en

Embarazo

Lactancia

Edad avanzada

Dietas hiposódicas

Consumo moderado



10-12 g/día



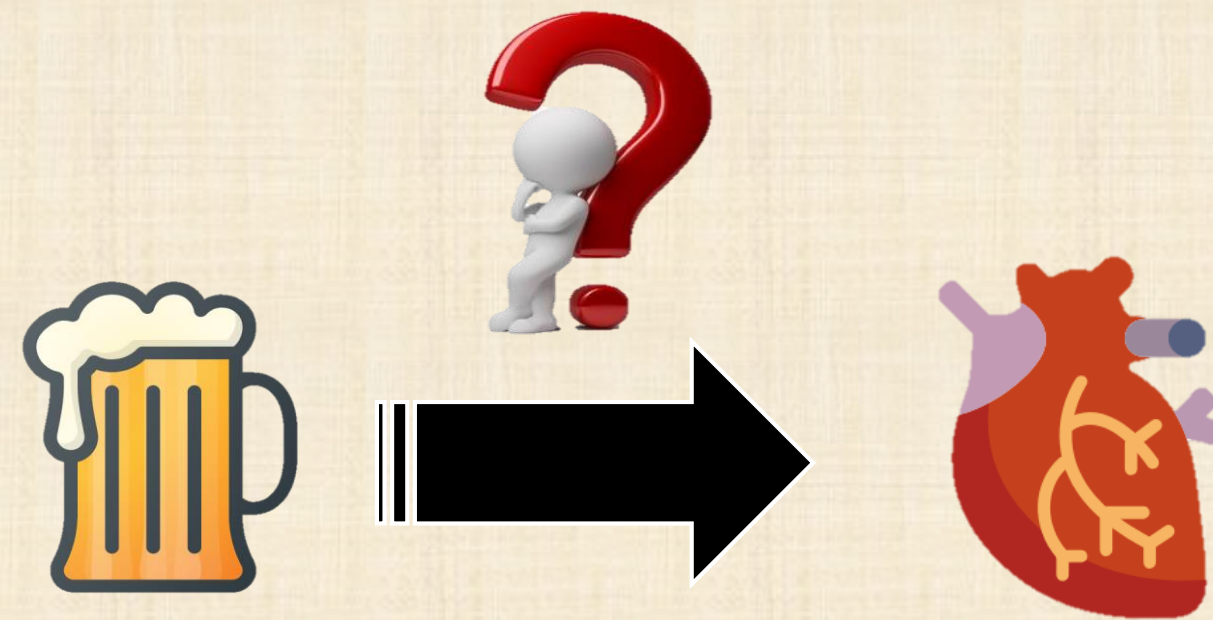
20-24 g/día



Figura 1. Materias primas de la cerveza.

2. OBJETIVOS

- Analizar la evidencia existente respecto al efecto cardioprotector del consumo moderado de cerveza.
- Estudiar como influye el consumo moderado de cerveza en hipertensión arterial, enfermedad coronaria e isquemia cerebral.



3. MATERIAL Y MÉTODOS

- ❖ Revisión bibliográfica en bases de datos: PubMed, Medline, google scholar.
- ❖ Selección de artículos de dichas fuentes.
- ❖ Tratados de nutrición e industrias cerveceras.

4. RESULTADOS Y DISCUSIONES

Aterosclerosis → ECV

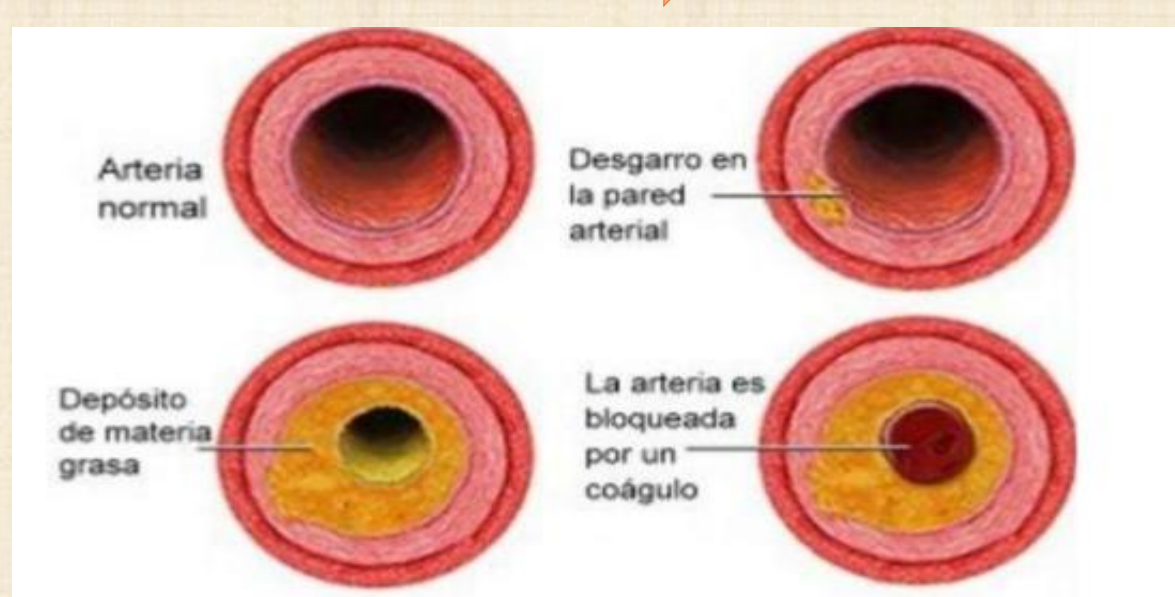


Figura 2. Proceso de aterosclerosis.

Hipertensión arterial

- ❖ El consumo de alcohol pero NO el patrón de consumo se asocia con riesgo de HTA
- ❖ Un ↑ del riesgo de HTA contrarresta el efecto beneficioso del consumo moderado de cerveza en la salud CV → Limitar consumo en hipertensos



Se **excluyen de los beneficios** del consumo personas que toman bebidas fermentadas una vez a la semana y a modo de atracón ("bingedrinkin")

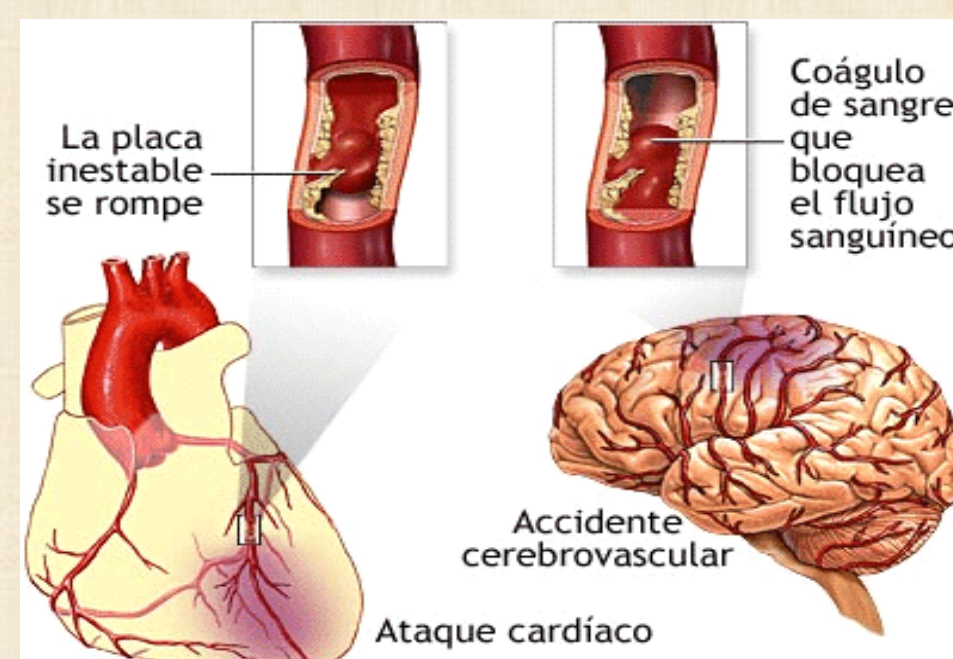
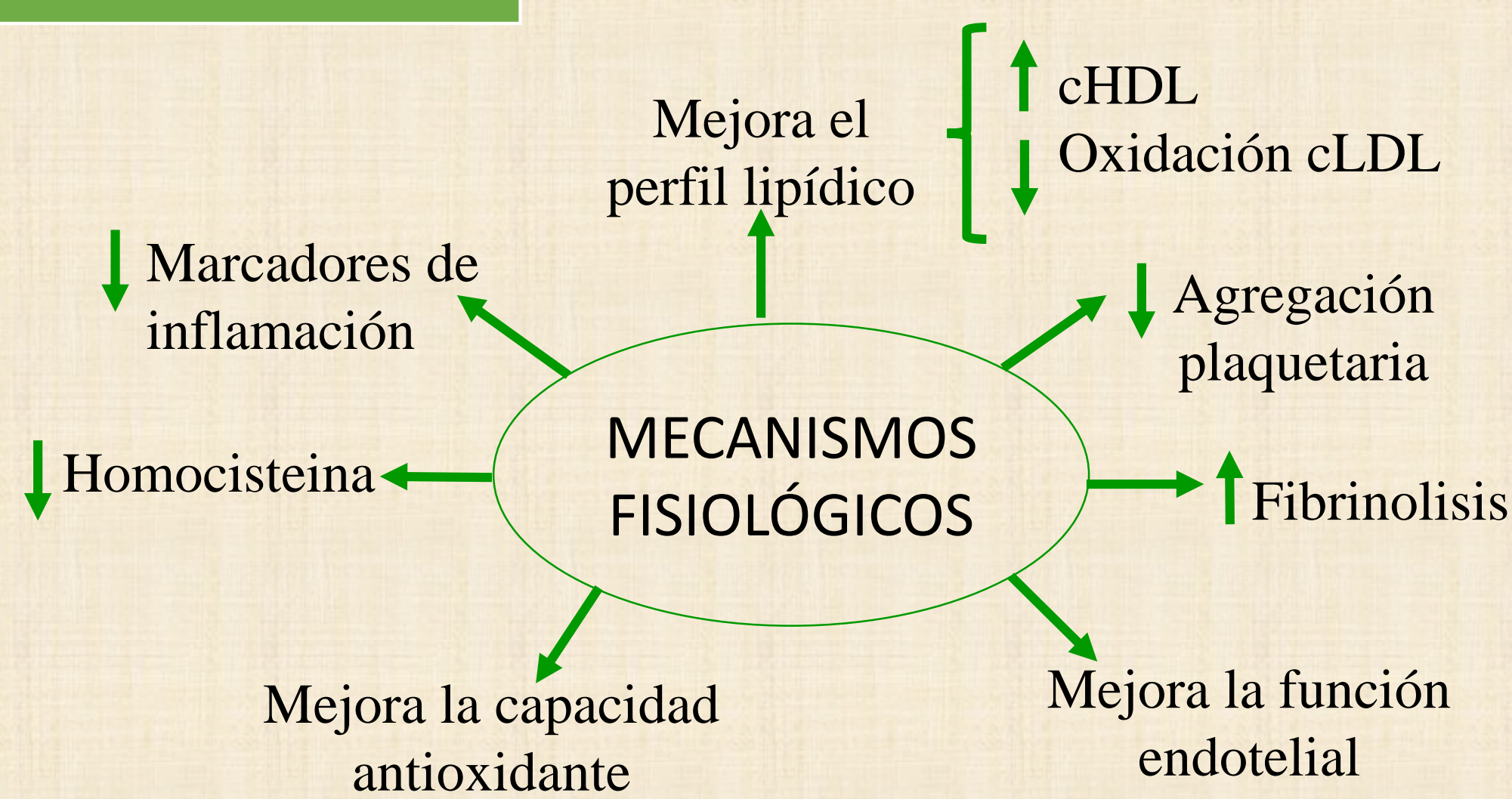


Figura 3. Enfermedades cardiovasculares derivadas de la aterosclerosis.

Enfermedad coronaria

- ❖ Consumo moderado → ↓ mortalidad por enfermedad coronaria
- ❖ Estudio Dr. Badimon → cerveza con/sin alcohol → Mejora perfil lipídico

Protección tras infarto de miocardio por ↓ del estrés oxidativo y apoptosis, y activación de RISK

Favorece la fibrosis reparadora, mejorando el rendimiento cardíaco

Isquemia cerebral

Ingesta diaria > 40 g/día → ↑ riesgo
Ingesta diaria 14-21 g/día → ↓ riesgo

5. CONCLUSIONES

El consumo moderado de cerveza desempeña un papel clave en la salud CV, y más concretamente en **la protección frente a la aterosclerosis**, causa de la gran mayoría de ECV. Esta protección se da siempre y cuando se de un **consumo frecuente en cantidades moderadas**. Dichos efectos cardioprotectores se deben tanto a la acción del alcohol etílico, como a sus componentes no alcohólicos, o ambos en conjunto.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Sendra JM, Carbonell JV. Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza en comparación con otras bebidas. Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IATA/CSIC); 1999
2. Martínez Álvarez JR, Villarino Marín AL, Cobo Sanz JM. Cerveza sin alcohol. Sus propiedades. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA); 2001
3. Gonzáles-Gross M, Lebrón M, Marcos A. Revisión bibliográfica sobre los efectos de consumo moderado de cerveza sobre la salud. Centro de información cerveza y salud (CSIC-UCM); 2000.P. 22-29
4. Djoussé L, Kenneth J. Consumo de alcohol y riesgo de hipertensión: ¿tiene importancia el tipo de bebida o el patrón de consumo? Rev Esp Cardiol. 2009; 62:603-5 - Vol. 62 Núm.06