

Según el estudio ***“Intake of fermented beverages protect against acute myocardial injury: Target organ cardiac effects and vasculoprotective effects”***, elaborado por el Centro de Investigación Cardiovascular **CSIC-ICCC-Hospital de la Santa Creu i Sant Pau**, y presentado hoy en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huelva

## **El consumo moderado de cerveza puede mejorar la función cardíaca global tras sufrir un infarto**

- El estudio está publicado en **Basic Research in Cardiology**, referente internacional en investigación cardiovascular
- El consumo moderado de cerveza, tanto tradicional como sin alcohol, **favorece la fibrosis reparativa en el corazón dañado**, lo que deriva en un **menor tamaño de la cicatriz y una mejora en el funcionamiento cardíaco global**
- El estudio concluye que la ingesta moderada de cerveza puede **mejorar el perfil lipídico, aumentar la calidad de las partículas de HDL (colesterol bueno o cardiosaludable) y reducir el estrés oxidativo sin que exista alteración de la masa corporal**

Huelva, 18 de junio de 2013. **La ingesta moderada de cerveza puede proteger frente a lesiones miocárdicas agudas asociadas al infarto y favorecer la función cardíaca global.** Esta es la principal conclusión del estudio ***“Intake of fermented beverages protect against acute myocardial injury: Target organ cardiac effects and vasculoprotective effects”***, dirigido por la Dra. Lina Badimón, Directora del Centro de Investigación Cardiovascular (CSIC-ICCC) y la Dra. Gemma Vilahur, investigadora de dicho centro. El estudio está publicado en la revista de referencia internacional **Basic Research in Cardiology** y se ha presentado hoy en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huelva por su co autora, la Dra. Gemma Vilahur.

Para la realización de la investigación se han utilizado animales de experimentación a los que se les proporcionó durante diez días, además de una dieta rica en colesterol, unas cantidades de ligeras a moderadas de cerveza (un grupo con 12,5 g de alcohol al día, otro con 25 g de alcohol al día y un grupo al que se les suministró cerveza sin alcohol, además del grupo control que no consumió cerveza). Tras la inducción de infartos, los animales continuaron recibiendo la misma dieta durante los siguientes 21 días. ***“El consumo moderado de alcohol (10-30 g al día) se ha asociado a un menor riesgo de infarto de miocardio o muerte en estudios en poblaciones con grave riesgo cardiovascular y en pacientes con enfermedades coronarias, por lo que con esta investigación aspirábamos a evaluar la ingesta de cerveza tradicional y sin alcohol seguía la misma línea. El resultado es que los animales a los que se les suplementó su dieta con cerveza tradicional (un consumo de leve a moderado) manifestaron menor estrés oxidativo y apoptosis (muerte celular), así como una mejor fibrosis reparativa en el corazón y, por tanto, un mejor funcionamiento cardíaco global”***, explica la Dra. Gemma Vilahur, investigadora del Centro de Investigación Cardiovascular (CSIC-ICC).



La cerveza está elaborada con ingredientes naturales (agua, cebada malteada y lúpulo), y contiene **diversos nutrientes como vitaminas del grupo B (especialmente ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio, magnesio y poco sodio)**. Asimismo, uno de los **polifenoles (antioxidantes naturales)** más destacados de la cerveza es el **xanthohumol**, presente en el lúpulo. **“Existen evidencias científicas que relacionan, tanto el xanthohumol, como el bajo contenido alcohólico que contiene la cerveza con efectos protectores en la salud cardiovascular”**, comenta la Dra. Vilahur.

### **Consumo moderado de cerveza y mejora de la cicatriz del corazón**

El estudio “Intake of fermented beverages protect against acute myocardial injury: Target organ cardiac effects and vasculoprotective effects” concluye que **“veintiún días después del infarto de miocardio, el tamaño de la cicatriz era significativamente inferior en los animales cuya dieta fue suplementada con cerveza tradicional y sin alcohol, frente a los que mantuvieron una dieta habitual”** constata la Dra. Gemma Vilahur, co autora de la investigación.

Por otra parte, el estudio ha analizado los mecanismos que subyacen a estos efectos protectores asociados a la ingesta de cerveza. Se reveló que los animales alimentados con cerveza mostraban, en la zona cicatricial y, en comparación con los animales del grupo de control, una menor infiltración de lípidos, una menor actividad metaloproteásica (enzimas que degradan la matriz extracelular), así como una mayor transformación miofibroblástica dependiente del factor de crecimiento transformante (TGF)-beta-1 lo que deriva en la formación de fibras de colágeno.

**“Por lo tanto, podemos confirmar que la ingesta moderada de cerveza puede favorecer la formación del tejido cicatrizal reparativo tras sufrir un infarto”**, añade la Dra. Vilahur.

### **Cerveza, peso corporal y colesterol**

A lo largo de la investigación, **no se detectó ninguna diferencia de aumento de peso entre los distintos grupos de animales**. Asimismo, el grupo de animales cuya dieta fue suplementada con un **consumo moderado de cerveza tradicional** mostró **un mejor perfil lipídico en el momento del sacrificio, con un aumento significativo de las partículas de HDL (colesterol bueno o cardiosaludable)** y una consecuente disminución del ratio colesterol total/ colesterol HDL (cuanto menor sea este ratio, mejor salud cardiovascular se tiene).

**“Hemos detectado que la ingesta moderada y regular de cerveza tradicional durante 21 días se asocia a un aumento de los niveles de plasma de HDL. Sin embargo, el consumo de cerveza sin alcohol, aunque no aumenta los niveles de HDL, es capaz de mejorar la calidad de HDL haciendo que las partículas de HDL adquieran gran capacidad antioxidante. Todos estos hallazgos sugieren que, aparte del contenido de alcohol, que principalmente aumenta los niveles de HDL, otras sustancias derivadas de las plantas presentes en la cerveza contribuyen a las propiedades antioxidantes que protegen el corazón frente al daño cardíaco oxidativo que se produce durante el infarto y la posterior revascularización de la arteria ocluida”**, constata la Dra. Vilahur.

### Cerveza y recuperación cardiaca global

Numerosos estudios epidemiológicos han respaldado el papel protector de las dietas bajas en grasas saturadas y ricas en frutas y verduras, además del consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza o vino) frente al desarrollo y la evolución de las enfermedades cardiovasculares. ***“De hecho, en esta investigación demostramos que, en un modelo animal dislipidémico, es decir, con altos niveles de colesterol circulante inducido por dieta, el consumo moderado de cerveza puede proteger el corazón de los efectos nocivos derivados de sufrir un infarto de miocardio en comparación con los animales no alimentados con cerveza. Por primera vez, y según nuestro conocimiento y experiencia, aportamos nuevos datos en cuanto a los mecanismos por los que la ingesta de cerveza (tradicional y sin alcohol) puede proporcionar cardioprotección, lo que se traduce en un menor daño miocárdico y en una mejora del funcionamiento cardíaco posterior al infarto de miocardio”***, pone de manifiesto la Dra. Gemma Vilahur.

Así, los datos han revelado que, tanto la cerveza tradicional como sin alcohol, puede disminuir la incidencia de arritmias, así como complicaciones derivadas de la isquemia (privación de oxígeno debida a la oclusión de la arteria coronaria) durante la inducción del infarto de miocardio, con lo que, según la Dra. Vilahur, ***“se podría confirmar un efecto protector que resulta más pronunciado en los animales que consumieron cerveza tradicional de forma leve a moderada”***.

Tanto el análisis entre grupos, como entre animales, arrojó una mejora significativa de la función cardiaca global en los animales alimentados con cerveza. ***“En conclusión, nuestros datos respaldan firmemente que la cerveza, tanto sin alcohol como con contenido alcohólico de leve a moderado, puede procurar una cardioprotección que supera los efectos nocivos asociados a la dislipidemia en el miocardio infartado”***, afirma la Dra. Vilahur.

### Cerveza y Dieta Mediterránea

El estudio ***“Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular”***, elaborado por el Hospital Clínic de Barcelona y la Universidad de Barcelona, ha puesto de manifiesto que las personas que consumen cerveza habitualmente de forma moderada presentan una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión –factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular–, así como unas cifras de HDL-colesterol mayores que los no bebedores. Así, el consumo moderado de cerveza (un máximo de 3 cañas para los hombres y 2 para las mujeres) puede tener efectos positivos para el organismo, siempre que se trate de individuos adultos y sanos. Por este motivo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable -referente en material nutricional que integra todos los alimentos propios de nuestra dieta- el consumo opcional y moderado de cerveza, por supuesto, siempre por adultos sanos.





### 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:**  
Silvia Castel/ Silvia Alonso  
91 384 67 54/ 609 46 43 45  
silvia.castel@bm.com