



Bona per a la salut

El consum moderat de la cervesa

El consum moderat ha estat relacionat amb la prevenció del càncer, de les malalties cardiovasculars i de la diabetis tipus 2, entre d'altres afeccions. Aquests beneficis tenen a veure, en part, amb la presència d'alcohols i de polifenols. Però s'han d'entendre dins del marc d'un estil de vida saludable, ja que cal sospesar el riscs i beneficis del consum d'alcohol. Per això no es recomana que la gent comenci a prendre alcohol com a mesura de prevenció de malalties. El risc que comporta no ho justifica.

ANNA IGLESIAS > TEXT

Fa molt anys que la comunitat científica està interessada en els efectes en la nostra salut d'algunes begudes alcohòliques, sobretot la cervesa i el vi, molt arrelades a la nostra cultura. Des del punt de vista nutricional, la cervesa conté fibra, diversos nutrients, com ara vitamines del grup B, especialment àcid fòlic, minerals com potassi, silici, magnesi i sodi i polifenols. És una beguda amb baix contingut de calories i d'alcohol.

Alguns estudis científics han ajudat a posar de manifest els múltiples beneficis de la cervesa pel fet de contenir alcohol. Però perquè tingui un efecte positiu en la salut cal limitar-la sempre a un consum moderat. L'alcohol esdevé una substància tòxica quan se n'abusa. S'entén per consum moderat una dosi de 10 g d'alcohol per dia en les dones, que correspon a 330 ml de cervesa, i de 20 g en els homes, que correspon a 660 ml de cervesa.

Pel que fa al sistema cardiovascular, estudis epidemiològics i clínics han demostrat que el consum moderat de cervesa redueix la probabilitat de patir malalties cardiovasculars i, en un estudi recent, s'ha

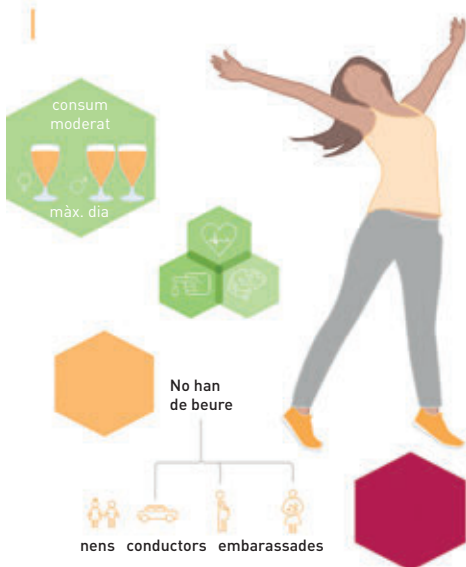
comprovat que en redueix el risc un 25-35 % tant en homes com en dones. A més, s'ha vist que l'alcohol incrementa els nivells de colesterol bo o HDL, i redueix el colesterol dolent o LDL, la inflamació i l'agregació plaquetària. Aquests efectes contribuirien per tant a prevenir l'arteriosclerosi o acumulació de greix en les artèries del cor —que poden provocar angina de pit, infart i mort sobtada cardíaca— i en altres artèries, com les de les cames, ja que redueixen la possibilitat d'una claudicació intermitent. A dosis baixes, l'alcohol té un efecte relaxant sobre les parets dels vasos sanguinis, i per això disminueix la tensió arterial.

Així com la relació entre consum moderat d'alcohol i la protecció de la malaltia cardiovascular és força clara, la relació entre el consum d'alcohol i la prevenció del càncer no ho és tant. Hi ha estudis que han vist que l'alcohol redueix el risc de patir càncer de colon, ovari, pulmó i pròstata, però d'altres han suggerit que pot incrementar el risc de càncer de pit, sobretot en dosis elevades.

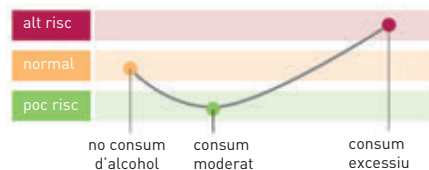
En el camp de la diabetis, l'alcohol influeix en el metabolisme de la glucosa i millora la sensibilitat de la insulina, contribuint així a baixar la incidència de diabetis tipus 2.

Alguns estudis científics han ajudat a posar de manifest els múltiples beneficis de la cervesa pel fet de contenir alcohol

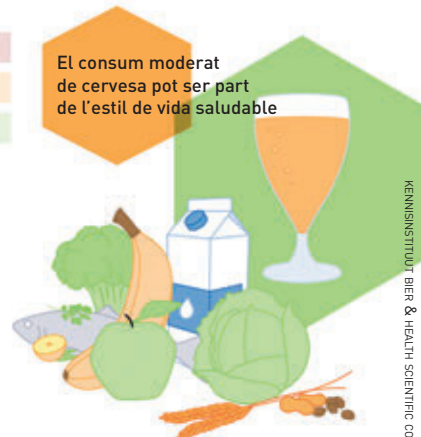
LA CERVESA I UNA VIDA SANA



El consum moderat d'alcohol redueix el risc de mortalitat



El consum moderat de cervesa pot ser part de l'estil de vida saludable



KENNEDY INSTITUTE FOR BEER & HEALTH SCIENTIFIC COMMITTEE

Consumir moderadament cervesa podria reduir el risc de malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i demència.

Alguns estudis suggereixen que l'efecte protector del vi i de la cervesa no ve de l'alcohol, sinó més aviat de la presència de polifenols. La cervesa conté més de 60 polifenols, substàncies químiques que es troben en les plantes i que actuen com a antioxidants, anticarcinogènics, antiinflamatoris i estrogènics, i per tant se'ls atribueixen múltiples beneficis per a la salut. Malgrat que no està del tot confirmat, aquests polifenols són segurament responsables de l'increment de protecció contra malalties cardiovasculars que proporcionen el vi i la cervesa, en comparació amb altres begudes que no en contenen.

Gràcies a la presència de silici i isoflavones —un tipus de polifenols—, la cervesa pot també ajudar a la prevenció de l'osteoporosi. El silici, que es troba en més quantitat en les cerveses fetes amb malta, ordi i llúpul, augmenta la densitat òssia i promou la formació de col·lagen. Les isoflavones es troben en el llúpul i l'ordi, i faciliten la formació de l'os i prevenen la seva reabsorció, fet que n'afavoreix la conservació.

S'ha de tenir precaució a l'hora d'interpretar els estudis científics, atès que poden estar esbiaixats per factors com l'estil de vida, l'edat, la genètica de la població estudiada... D'aquí que les conclusions que se n'extreuen no sempre es poden prendre com si fossin veritats absolutes.

Cal no oblidar que els efectes protectors i beneficiosos de l'alcohol desapareixen

quan el consum augmenta per sobre d'un nivell moderat. Es demana precaució a l'hora de recomanar la ingesta d'alcohol com a mesura protectora de malalties, sobretot en les persones que no en són consumidores. El consum desmesurat pot portar a patir, en el moment del consum, pèrdues importants en la capacitat mental i de reacció, i a llarg termini pot donar lloc a problemes crònics greus, com arítmies cardíques, insuficiència cardíaca i cirrosi.

Per aquestes raons, no es recomana que comencin a consumir alcohol aquelles persones amb un alt risc d'arteriosclerosi o que han patit infarts, o persones amb la síndrome metabòlica. Els beneficis que pot aportar el consum d'alcohol en aquests grups de pacients són menys importants que el risc associat al seu consum. El consum d'alcohol tampoc no es recomana a menors, embarassades i persones grans polimedicades.

Resumint, la cervesa pot formar part d'un estil de vida saludable en la persona sana pels beneficis que aporta a la seva salut, sempre i quan es consumeixi de forma moderada. Els beneficis, però, no són suficients per justificar prendre'n com a mesura preventiva de malalties, si no en som consumidors.

Anna Iglesias i Muñoz és dietista de la Càtedra de Malalties Cardiovasculars de la UdG.

En el camp de la diabetis, l'alcohol influeix en el metabolisme de la glucosa i millora la sensibilitat de la insulina