

CERVEZA Y SALUD

autor Administrator

martes, 30 de octubre de 2007

Modificado el lunes, 24 de septiembre de 2007

Durante los últimos quince años se han realizado numerosas investigaciones médicas que demuestran que la ingesta moderada de cerveza es beneficiosa para la salud.

La cerveza es una bebida natural y con bajo contenido en calorías (aprox. entre 20 y 30 kcal. por 100 ml.), no contiene grasas y sí una cantidad considerable de hidratos de carbono, vitaminas y proteínas, por lo que su "consumo razonable" es beneficioso para la salud y claramente recomendable para cualquier dieta equilibrada.

La cerveza y la nutrición:

En numerosos estudios se destacan los componentes positivos de la cerveza para la salud :

Lúpulo

La cerveza es la única bebida que contiene lúpulo, un sedante suave y un amargor estimulante del apetito.

Malta

Le proporciona a la cerveza los carbohidratos, minerales y los ácidos orgánicos y vitaminas importantes para la vida.

Agua

Es el mayor y más importante componente de la cerveza, con unos 92 g/100g. El poder refrescante de la cerveza se debe, tanto a su alto contenido de agua, como por los minerales que contiene.

Contenido de calorías.

Cada 100 ml. de cerveza contiene entre 30 y 40 kcal.

Compuestos protéicos

La cerveza es realmente pobre en contenido protéico, sin embargo contiene todos los aminoácidos esenciales y muchos no esenciales.

Minerales y elementos trazas

La cerveza contiene más de 30 minerales entre elementos trazas, la mayoría de éstos se originan en la cebada malteada. Un litro de cerveza satisface casi la mitad de las necesidades diarias de magnesio de un adulto, y un 40% y 20% respectivamente de las necesidades diarias de fósforo y potasio.

Al ser rica en potasio y baja en sodio, es diurética.

Vitaminas

La cerveza contiene todas las vitaminas importantes del grupo B, además de las vitaminas, A, D y E. Por ejemplo, con un litro de cerveza se cubre el 35% de la necesidad diaria de Vitamina B6, el 20% de la de B2 y el 65% de la niacina. Un litro de cerveza contiene cerca de 210 mg de vitaminas y de compuestos similares.

Gas carbónico

La cerveza contiene aprox. 0.50 g de CO2 por 100 g. de cerveza, lo que le proporciona una característica refrescante. Además, el gas carbónico favorece la circulación sanguínea de la membrana mucosas bucal, promueve la salivación, estimula la formación de ácido en el estómago y acelera el vaciado de estómago, todo ello favorable para una buena digestión.

Polifenoles

El contenido , del orden de 150-153 mg/l, es relativamente alto. Los polifenoles, que tienen poder antioxidante, son efectivos contra las enfermedades circulatorias y el cáncer.

LA CERVEZA Y SUS CUALIDADES

HIPERTENSIÓN

La hipertensión puede conducir a la apoplejía, enfermedades de corazón o fallo en riñones.

Cada vez se acumula más evidencia científica que relaciona la toma excesiva de sodio con la hipertensión. De hecho, para ciertos individuos predispuestos genéticamente a la hipertensión, ésta puede aumentar de forma peligrosa con una dieta alta en sodio. Estos factores han conducido a dietas bajas en sodio.

Como la cerveza tiene un contenido muy bajo en sodio, y tomada de forma moderada no es perjudicial para el corazón, esto hace que se la pueda incluir en la dieta de los hipertensos. En diversos estudios se destaca que el consumo moderado de cerveza ocasiona un desplazamiento de los electrolitos (magnesio, potasio, sodio y calcio) en la sangre y orina. Con el aumento de la cantidad de orina expulsada, se produce un aumento en la pérdida de sodio, mientras que el potasio y el magnesio no son afectados.

LA CERVEZA Y EL SISTEMA CIRCULATORIO.

Recientemente se ha considerado que una elevación del amino ácido homocisteína (HCY) en sangre, se asocia con un mayor riesgo de procesos derivados de lesión o daño vascular. Según estudios se observa que cuando se determina la concentración del HCY en bebedores de cerveza, éstos presentan unas concentraciones significativamente más bajas que los bebedores de licores.

Se puede hipotetizar que, debido al contenido en ácido fólico que tiene la cerveza frente a otros tipos de bebidas alcohólicas, este contenido vitamínico podría ser responsable de esos valores significativamente más bajos en HCY, ya que hoy sabemos que un estatus adecuado en folatos permite mantener en los rangos normales este nuevo factor de riesgo para el que hay un creciente interés.

LA CERVEZA Y LAS PERSONAS MAYORES.

La cerveza puede ser beneficiosa para las personas mayores, que su consumo moderado provoca un aumento del apetito, facilita la digestión, aporta energía y facilita el riesgo sanguíneo, entre otras cualidades.

CONCLUSIONES:

- La ingesta moderada de cerveza es beneficiosa para la salud.
- Las personas que consumen cerveza de forma moderada tienen una menor incidencia de enfermedades de corazón que los alcohólicos y abstemios.
- La cerveza contiene todas las vitaminas importantes del Grupo B, además de las vitaminas A, D, y E.
- La cerveza apaga la sed, refresca y tiene un efecto reanimante.
- La cerveza se digiere fácilmente.
- Desde un punto de vista de nutrición fisiológica, la cerveza no es un alimento completo, pero es un complemento valioso por sus vitaminas, hidratos de carbono, amino ácidos, bajo contenido en sodio para dietas contra la hipertensión, y otros elementos traza importantes para la vida. Fuentes : "Estudio recopilatorio, cerveza y salud" Escuela superior de Cerveza y Malta