

dable que una de industrial filtrada y carbonatada artificialmente.

Los efectos beneficiosos de la cerveza son debidos en gran parte a su composición, por lo que la cerveza se puede considerar como un alimento funcional, ya que algunos de sus componentes contribuyen o son de vital importancia para llevar a cabo diversas funciones biológicas de nuestro organismo, tal y como se muestra a continuación:

■ **ALCOHOL ETÍLICO:** el consumo moderado de alcohol tiene efectos positivos para el organismo, siempre que se

trate de individuos adultos, sanos, y que no estén consumiendo fármacos con los que el alcohol pueda interferir. El alcohol, en cantidades moderadas, aumenta el «colesterol bueno» reduciendo los riesgos de enfermedades y accidentes cardiovasculares. Debido a la presencia de alcohol, la cerveza aumenta el riego sanguíneo al cerebro, dilata los vasos coronarios, aumenta la eliminación de orina al facilitar el suministro de sangre a los riñones y dilata los vasos sanguíneos de la piel. También disminuye la excitabilidad y facilita la relajación y, por otra parte, es estimulante y mejora el humor y

la cordialidad. Estos efectos se deben, entre otras cosas, a la presencia de etanol y otros alcoholes, componentes de lúpulo y componentes fenólicos.

■ **FOLATOS:** reducen el riesgo de anemia megaloblástica y de malformaciones en la médula espinal. La ingesta diaria de un litro de cerveza en varias tomas supone 30 mg de folatos, un 15 % de mg del total recomendado para un adulto normal.

■ **POLIFENOLES:** son antioxidantes naturales que potencialmente podrían reducir los fenómenos oxidativos celulares responsables del envejecimiento del organismo. Un litro de cerveza puede aportar a la dieta diaria un 20 % del consumo medio del total de polifenoles.



La cerveza es un alimento que aporta la mayoría de nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente.

■ **FIBRA SOLUBLE:** evita el estreñimiento, disminuye la incidencia de cáncer de colon y rebaja la colesterolemia. La ingesta recomendada de fibra dietética es de 30 g diarios, de los que un tercio debe ser fibra soluble. Un litro diario de cerveza puede llegar a aportar un 60 % de la ingesta recomendable de fibra soluble.

■ **MALTODEXTRINAS:** su concentración habitual es del 2,6-3,5 % del peso de la cerveza. Las maltodextrinas tienen una propiedad funcional importante como fuente energética, ya que se metabolizan lentamente y van liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre. Después de un gran esfuerzo físico esta liberación pausada de la glucosa en sangre reduce el riesgo de hipoglucemia, motivo por el cual las maltodextrinas también se emplean en bebidas para deportistas.

■ **SODIO:** La cerveza es una bebida con muy bajo contenido en sodio y, por tanto, adecuada para ser incluida en las dietas hiposódicas. El valor promedio de sodio en la cerveza es de 33 mg/l, por lo que la ingestión de un litro de cerveza sólo contribuye en un 6,6 % del máximo admitido en una dieta hiposódica estricta. Este contenido en sodio de la cerveza es similar al promedio del agua potable y 16 veces inferior al de la leche.

■ **SILICIO:** es un elemento esencial que participa en los procesos de calcificación y, posiblemente, en el funcionamiento del tejido conectivo. La cerveza contiene aproximadamente 36 mg/l de silicio biodisponible, por lo que la ingesta de un litro de cerveza cubre sobradamente los requerimientos diarios de este elemento-traza.

Efectos beneficiosos

En los últimos años, un gran número de estudios epidemiológicos han puesto de manifiesto que el consumo moderado de bebidas alcohólicas, entre ellas la cerveza, es beneficioso para la salud. Se puede considerar un consumo moderado de alcohol en torno a 10-12 g/día para las mujeres y 20-24 g/día



La cerveza constituye un complemento importante de la dieta, aumentando el nivel de satisfacción y contribuyendo a la relajación necesaria para una buena digestión y una adecuada absorción de nutrientes.