

LA CERVEZA Y SUS BENEFICIOS

La cerveza es una bebida alcohólica, no destilada, obtenida por fermentación con levaduras seleccionadas, del mosto elaborado con malta de cebada (ú otros cereales), lúpulo y agua.

De esta definición podemos deducir los cuatro ingredientes básicos para su elaboración:

1. Agua: (92 ml agua/100 ml cerveza).

Es el componente mayoritario. Colabora en el proceso de elaboración y determina en gran medida el sabor del producto final.

2. La Malta: se obtiene por el malteado de los granos de cebada cervecera. Una vez transformada, la malta cederá el almidón, las enzimas y las proteínas necesarias para la elaboración del mosto.

3. El Lúpulo: confiere a la cerveza su sabor amargo y aroma característico. Interviene también en la formación y calidad de la espuma. Es un sedante suave y también, estimulante del apetito.

4. Las Levaduras: son las responsables de la fermentación; proceso mediante el cual los azúcares del mosto son transformados en gas carbónico y alcohol. También serán determinantes en el perfil organoléptico (sabor y aroma) del producto final.

Los beneficios de un COMSUMO MODERADO de cerveza son:

- La vitamina B6 ejerce un efecto preventivo de las enfermedades cardiovasculares al evitar que se acumule un compuesto llamado homocisteína.
- Es un buen suplemento para las dietas que requieran un bajo aporte proteico
- El valor calórico de 100 ml de cerveza es menor que el de la leche o un zumo de manzanas en iguales cantidades.
- Al tener un bajo contenido en calcio y elevado magnesio, ejerce una acción preventiva de enfermedades cardiovasculares y evita la formación de cálculos en las vías urinarias.
- El ácido fólico ejerce una acción preventiva de la anemia megaloblástica
- Los polifenoles son antioxidantes naturales que contrarrestan la formación y acción de los radicales libres, retrasando el envejecimiento celular. También tienen una acción cardioprotectora.
- Los flavonoides estimulan la producción de calcitonina. Esta hormona evita la pérdida de masa ósea tras la menopausia al incrementar la acción de los osteoblastos (formadores de hueso) e inhibir la de los osteoclastos (destructores de hueso).
- Dentro de los flavonoides, se destaca la presencia de

Xanthohumol, presente en el lúpulo; que ejerce acción preventiva del cáncer.

- El gas carbónico favorece la circulación sanguínea de la mucosa bucal, estimulando la salivación. Incrementa la formación de ácido del estómago y acelera el vaciamiento gástrico; todo esto contribuye a una mejor digestión.

- La fibra soluble, previene el estreñimiento aumentando el volumen de la masa fecal. Esto hace que los desechos del organismo tengan un menor tiempo de contacto con la mucosa intestinal, traduciéndose en una reducción de la incidencia de cáncer de colon.

- Su alto contenido en potasio y bajo aporte de sodio, le confieren una acción diurética, incrementando la micción, por lo que es recomendable en personas con hipertensión arterial.

- Los fitoestrógenos son compuestos que tienen una estructura química similar a la de los estrógenos naturales; por tanto contribuyen al equilibrio hormonal en la mujer.

- El alcohol etílico, en concentraciones reducidas (Cerveza = 4.4g etanol/100 ml) y consumo moderado (200 ml/día mujeres – 400 ml/día hombres), mejora la salud cardiovascular y está asociado con el retraso de la aparición de la menopausia

- El silicio (36 mg/L cerveza) es un elemento esencial en el proceso de calcificación.

El silicio no solo inhibe la pérdida de hueso sino que además incrementa la densidad ósea promoviendo la formación de colágeno.



D^a M^a CARMEN JAPAZ
NUTRICIONISTA