

La Cerveza es buena para los huesos

Expertos en epidemiología, nutrición y cardiología coincidieron en destacar que el silicio contenido en la cerveza ayuda a mejorar la salud de los huesos, al promover la formación de minerales y colágeno.

Esta es una de las conclusiones del primer simposio internacional sobre la cerveza recogidas en una monografía presentada en Valencia (España), en la que se destaca que el consumo moderado de cerveza aporta entre un 60 y un 70 por ciento de la ingesta diaria recomendable de este mineral.

Los expertos han valorado la influencia del consumo de cerveza sobre diversas cuestiones de salud, y han determinado que su ingestión moderada puede contribuir a la prevención de la osteoporosis y a la reducción del riesgo cardiovascular, además de que posee capacidad antioxidante y mejora la calidad nutricional.

La monografía recoge los estudios realizados por el doctor Jonathan J. Powell, del Departamento de Nutrición y Gastro enterología del King's College de Londres, quien asegura

que el silicio contenido en la cerveza "favorece la salud de los huesos al promover la formación de minerales y colágeno".

El experto señala que el consumo moderado de cerveza podría contribuir en la prevención de la osteoporosis, ya que el silicio que contiene esta bebida está presente en su forma bioactiva, de forma que se absorbe fácilmente por el organismo.

Por su parte, el doctor Luís Serra Majem, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas y presidente de la Fundación para la Promoción de la Dieta Mediterránea, destaca el valor de la cerveza como parte de la cultura y la dieta mediterránea.

"La cerveza, además de formar parte de la alimentación mediterránea, puede mejorar la calidad nutricional de la dieta", asegura Serra, cuyas investigaciones han determinado que las personas que consumen cerveza de forma moderada aportan a su dieta una mayor cantidad de folatos (ácido fólico) y vitaminas del grupo B, como la riboflavina, que facilita la digestión.

Según estas conclusiones, el consumo moderado de cerveza sólo aporta un cuatro por ciento de las calorías totales de la dieta de los hombres y un tres por ciento de las mujeres, e indican que ¡no se puede culpar a esta bebida de los kilos de más!, sino a una alimentación poco equilibrada, al sedentarismo o a causas genéticas.

"Tanto los hombres como las mujeres consumidores de cerveza de forma moderada y regular tienen menos riesgo de sufrir infarto de miocardio que los no bebedores, debido a la reducción de coagulación sanguínea y aumento del colesterol de alta densidad, conocido como "colesterol bueno" o "HDL", afirma el doctor Martín Bobak, del Departamento de Epidemiología y Salud Pública del University College de Londres.

El doctor Bobak también resalta que la ingesta moderada de cerveza no está asociada con el aumento de la obesidad, al no encontrarse relación con un posible cambio en el índice de masa corporal. **SAD**

