



El consumo moderado de cerveza puede prevenir el Alzheimer

El consumo moderado de cerveza puede prevenir el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer gracias a su alto contenido en silicio, una sustancia capaz de paliar los efectos neurodegenerativos inducidos por la intoxicación crónica de aluminio en el cerebro.

Ésta es la conclusión de un estudio dirigido por la catedrática de Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares, María José González, que se ha presentado en la jornada de difusión de los resultados del V Simposio Internacional de la Cerveza, celebrada hoy en el Edificio Paraninfo de Zaragoza.

Los beneficios del consumo moderado de cerveza, una bebida que forma parte de la dieta mediterránea, han sido analizados con anterioridad en diferentes estudios, pero en esta investigación se pretendía determinar su efecto sobre la toxicidad de aluminio en el cerebro.

Porque, según ha explicado González, este metal es un factor de riesgo ambiental

de la enfermedad de Alzheimer.

El equipo de investigación demostró que la ingesta de la cerveza tradicional, es decir con alcohol, en dosis moderadamente elevadas, revertía la neurotoxicidad del aluminio, debido a su alto componente en silicio.

Estos ensayos se realizaron en animales, pero sus resultados permiten afirmar que el consumo moderado de cerveza puede llegar a prevenir el desarrollo de esta enfermedad neurodegenerativa también en seres humanos.

Y no sólo el consumo de cerveza tradicional, ya que esta investigación analizó también el efecto de esta bebida fermentada sin alcohol.

«Ésta también era capaz de contrarrestar el aluminio, pero en menor medida. Porque la cerveza con alcohol tiene más silicio y, además, el alcohol también favorece la acción del mismo», ha remarcado.

En el caso de la cerveza con alcohol, no obstante, el consumo debe ser moderado, es decir «una caña al día en el caso de las mujeres y el doble en el de los hombres», ha indicado.

Pero además del beneficio planteado en este estudio, el consumo moderado de cerveza tiene también otras ventajas para la salud, ya que, según comenta esta investigadora, es una bebida «muy completa».

«Tiene muchas sustancias que son antioxidantes, como los polifenoles, pero además tiene vitaminas, minerales y lúpulo, es decir aporta muchas cosas», ha precisado.

Así ha quedado demostrado también en el segundo trabajo de investigación expuesto en esta jornada: 'Mecanismos protectores de los polifenoles: microbiota intestinal', dirigido por Isabel Moreno, licenciada en Biología y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Complutense de Madrid.

El consumo moderado de bebidas fermentadas con un alto contenido de polifenoles, que en el caso de la cerveza proviene de las maltas, en un 70 %, y del lúpulo, en un 30 %, está asociado con «un menor riesgo cardiovascular», ha comentado.

Precisamente, su investigación se ha centrado en estudiar si esos efectos

positivos de la cerveza se producen en parte por la acción de la microbiota intestinal.

«Los polifenoles no son más que compuestos que están en la dieta y que no son digeribles, pero que cuando llegan a estar en contacto con nuestra microbiota intestinal son capaces de crear metabolitos que producen beneficios para la salud», ha indicado.

La microbiota intestinal, ha añadido Moreno, funciona como un órgano, capaz de comunicarse con el resto del organismo mediante estos metabolitos, que llegan en parte por los polifenoles incluidos en la dieta, de ahí que tenga beneficios saludables para el resto del organismo.

Texto: EFE