GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Desmitifiquen la 'panxa cervesera'.

+ Notícies | 07/10/2014 | 14:46

El consum moderat de cervesa al costat d'una dieta sana, com la mediterrània, ajuda a prevenir complicacions cardiovasculars.

Científics espanyols i europeus van revelar nous aspectes dels efectes per a la salut del consum moderat de cervesa, entre els quals van destacar la prevenció de problemes cardiovasculars i respiratoris, i fins i tot van desterrar el mite de la “panxa cervesera”. El VII congrés europeu sobre cervesa i salut celebrat a Brussel•les reunir més de 160 experts internacionals en medicina, nutrició i dietètica provinents de 24 països per conèixer les principals conclusions dels últims estudis publicats sobre els beneficis de la cervesa. Investigadors espanyols de l'Hospital Clínic de Barcelona, de la Universitat de Barcelona i del Centre d'Investigació Cardiovascular (CSIC-ICCC), van ressaltar els possibles beneficis de la cervesa, amb i sense alcohol, en la salut cardiovascular, obesitat, nutrició i prevenció de l'envelliment cel•lular.

"El consum moderat de cervesa al costat d'una dieta sana, com la mediterrània, ajuda a prevenir complicacions cardiovasculars majors com un infart de miocardi o un accident vascular cerebral", va explicar el doctor Ramon Estruch, de l'Hospital Clínic de Barcelona, en referència als resultats dels últims estudis realitzats.

La cervesa sense alcohol també protegeix davant les malalties cardiovasculars

De la mateixa manera, ha destacat que estudis espanyols han demostrat que la cervesa sense alcohol també té un efecte protector davant les malalties cardiovasculars (MCV). Sí, la cervesa sense alcohol es presenta com una "bona alternativa" per a les persones intolerants o reticents a l'alcohol.

La directora del CSIC-ICCC, Linda Badimón, va destacar per la seva part que la ingesta moderada pot fins i tot "afavorir la funció cardíaca global".

Pel que fa a les quantitats que es consideren moderades, Estruch ha explicat que és diferent en homes i dones, donat el metabolisme de l'alcohol en l'organisme, de manera que en homes és de dues canyes al dia i una en dones.

Els polifenols, compostos que es troben majoritàriament en aliments d'origen vegetal i també a la cervesa, són els que poden permetre reduir els riscos patir MCV i de càncer, per les seves propietats antioxidants, va assegurar Rosa Lamuela, de la Universitat de Barcelona.

"A la cervesa hem trobat fins a 50 tipus polifenols, que ingerits en l'organisme, tenen efectes beneficiosos sobre la pressió arterial, els lípids o resistència a la insulina", ha afegit Lamuela.

Al costat de la participació espanyola, altres facultatius procedents de centres de recerca d'Alemanya, Irlanda, Romania, Itàlia, el Regne Unit i Holanda, van revelar altres dels aspectes beneficiosos en els últims anys.

La 'panxa cervesera "no té cap base científica

La doctora de salut publica al Regne Unit, Kathryn O'Sullivan, va desmentir la creença que la cervesa causa "panxa cervesera" al "no tenir cap base científica". En aquest sentit, ha explicat que el consum excessiu de qualsevol tipus d'alcohol resultant de la ingesta de calories extra pot portar a l'augment de pes, però no és així si es fa de forma moderada.

La rehidratació que proporciona la cervesa als esportistes, després realitzar exercici, va ser un altre dels assumptes abordats durant la jornada.

Atès que l'exercici prolongat augmenta el risc de malalties en les vies respiratòries superiors, la

cervesa es planteja com una complement alimentari favorable en reduir la seva inflamació i infecció, ja que conté compostos polifenòlics, va explicar el doctor de l'Hospital Tècnic de Munic, Johannes Scherr.

Malgrat el dubte que podria plantejar promoure l'esport juntament amb la ingesta moderada de cervesa, el doctor Manuel Castillo Garzón va explicar que la cervesa, al contrari que altres begudes alcohòliques, aporta poca quantitat d'alcohol, molta quantitat aigua (95%) i potassi , el que la fa apta per a la rehidratació dels esportistes.

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/30472-desmitifiquen-la-panxa-cervesera.htm