

## Salud y cerveza

Por: Rodolfo Andreu - Maestro Cervecerero de Cervecería Primus

La cerveza no es sólo una bebida para reunirnos y decir ¡Salud!, sino que también si se es consumida en cantidades moderadas puede ser benéfica para nuestra salud, esta información ha sido derivada de estudios realizados en Europa, donde consideran moderado el consumo diario de una cerveza para mujeres y dos cervezas para los hombres.

He aquí datos interesantes recopilados de estos estudios.

La cerveza es una bebida que contiene vitaminas, ácido fólico, antioxidantes naturales como los polifenoles, bajo contenido calórico en comparación con otras bebidas (ver tabla 1), fibra soluble, minerales como el silicio, magnesio, potasio y muy poco sodio, bajo contenido en alcohol etílico y maltodextrinas naturales.

**Tabla 1. Calorías en Bebidas**

<b>Bebida</b>	<b>Energía Kcal/100 ml</b>
Anís	297
Ginebra, Ron, Whisky	244
Coñac	243
Aguardiente	222
Vermut dulce	160
Vino	75-125
Horchata de chufas	70
Cava	65
Leche entera	62
Zumo de piña	48
Zumo de manzana	46
<b>Cerveza</b>	<b>45</b>
Zumo de naranja	43
Sidra	40
Leche desnatada	33
Zumo de tomate	21
Cerveza sin alcohol	17
Infusión	4

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos.  
Prof. José Mataix Verdú. Univ. Granada, 2003.

De esta tabla puedo inferir que es un alimento saludable y opino que “la cerveza es más que un simple desayuno”, de hecho en Munich, Alemania es muy conocido el desayuno Bávaro, el cual consta de una salchicha blanca y una cerveza de trigo, y creo que no sólo aportan nutrientes, sino salud y felicidad al comienzo del día.

Los estudios han sido realizados por diferentes países y dependencias gubernamentales. En España por ejemplo han realizado un estudio llamado "Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas" realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de Madrid; y la conclusión del estudio sugiere que:

"La cerveza es una bebida elaborada con ingredientes naturales (agua, cereales y lúpulo) y de baja graduación, clásicamente utilizada en los países occidentales para calmar la sed. Además, por su composición, características organolépticas y su bajo contenido alcohólico, ingerida en dosis moderadas por personas adultas habituadas a su consumo, puede suponer una bebida alternativa para rehidratarse tras la práctica deportiva."

Recuerdo haber participado en dos carreras que involucran la cerveza , una carrera nocturna de 13 kms por Sevilla, España en octubre del 2007 y el maratón de Chicago, USA en el 2008 y me llamó la atención que al final de ambas nos dieran cerveza, yo al principio lo atribuí a un gran detalle de las ciudades anfitrionas y que era como una recompensa al esfuerzo, pero ahora me doy cuenta que tal vez sus intenciones fueron rehidratarme correctamente en base a estudios realizados.

Otros estudios han revelado que la cerveza mejora la respuesta del sistema inmune, destacan el gran poder antioxidante que tiene y además de que podría tener beneficios adicionales en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

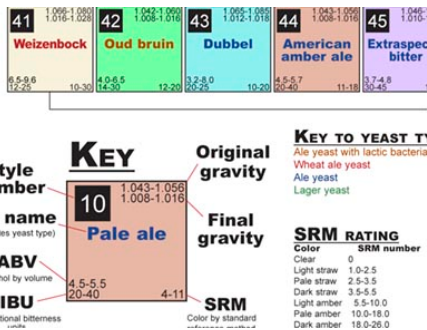
Victor Preedy, del King's College de Londres, ha editado el libro "Beer in health and disease prevention". Con el objetivo de reunir las diferentes investigaciones realizadas hasta el momento sobre consumo moderado de cerveza y sus beneficios para la salud, y destacar el potencial que ofrece esta bebida para la investigación.

Estas investigaciones me hacen creer cada vez con mayor veracidad que podemos observar la caída de un falso mito comúnmente denominada "la panza cervecera", la cual tiene como premisa que la cerveza es la causante de esa curva de la felicidad, pero más bien se le atribuye a uno de los ingredientes de la cerveza que es el lúpulo, el cual además de tener propiedades antisépticas, también tiene la peculiaridad de abrir el apetito, siendo la comida alrededor de la cerveza la cual puede producir esa barriga feliz.

Si pensamos en la cerveza como un alimento, es posible que después de estar tomando todos los días la misma cosa nos aburramos del sabor, y bueno, eso es entendible si creemos que la diversidad de cervezas que está a nuestro alcance es sólo lo que nos ofrecen las grandes cervecerías. Por suerte en México hay un grupo de microcerveceros que ofrecen estilos diferentes y que poco a poco han conseguido divulgar sus propuestas, no sólo haciendo cervezas de más cuerpo y sabor sino dándole un toque diferente con su propio sello. Tales ejemplos pueden ser la Stout de cervecería Minerva, la chupacabras (Pale Ale) de Cucapá, la Tijuana Güera (Pilsner) de Cervecería Tijuana, la cerveza roja de Cosaco, y la Tempus Doble Malta (Altbier Imperial) de Cervecería Primus, cada una muy diferente entre ellas y que pueden maridarse perfectamente con comidas y postres.

La gama de cervezas es muy amplia y a su vez muy poco conocida, pero para detallar este tema, hago referencia a la tabla periódica de las cervezas (ver archivo anexo), la cuál es muy

útil para un maestro cervecero ya que da los lineamientos básicos sobre los estilos más representativos en el mundo, pero no nos limita a sólo los que describe, sino que nos deja la puerta abierta para seguir innovando.



En esta imagen podemos ver el estilo Pale Ale, que según la tabla periódica su número de estilo es el 10, la densidad original del mosto se encuentra entre 1.043 y 1.056, la densidad final de la cerveza estará entre 1.008 y 1.016, el color en escala SRM está entre 4 y 11, el grado de amargor está entre 20 y 40 IBU's y el porcentaje de alcohol en volumen deberá ser entre 4.5 y 5.5 %.

El estilo es el que define los parámetros de una cerveza. De esta manera podemos tener una cerveza de color claro, de mucho cuerpo ó muy ligera, tal vez pueda ser muy amarga ó muy dulce, también puede estar turbia o filtrada, puede tener especias o frutos para darle carácter, y sólo con la variedad me daré cuenta que es casi imposible que me aburra por estar nutriéndome con diferentes “alimentos” diariamente.

La cerveza va mas allá de ser una bebida refrescante y/o embriagante... **es un alimento delicioso y nutritivo**, no las hay sólo claras y oscuras.. tenemos muchos estilos que nos van a dar una identidad diferente de un mismo producto, y al final no importa que estilo se deguste, ni a que hora del día se consuma, lo que importa es que la cerveza te hará decir ¡**Salud!**, y mejor aún, si la consumimos con moderación, nos traerá **Salud**.

## Bibliografía

-Newsletters y estudios publicados en <http://www.cervezaysalud.es>