

Según un trabajo realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) y por la Universidad de Valencia en un grupo controlado de monjas de clausura

## **El lúpulo contenido en la cerveza podría prevenir enfermedades relacionadas con la oxidación celular**

- **La oxidación celular está relacionada con problemas cardiovasculares, trastornos neurológicos, procesos inflamatorios, hipertensión, diabetes, cáncer, etc.**
- **El lúpulo, ingrediente esencial de la cerveza, se ha utilizado desde la medicina tradicional para tratar distintas dolencias**

**Marzo de 2007.-** El lúpulo, uno de los ingredientes fundamentales de la cerveza, podría tener beneficios sobre el metabolismo oxidativo, disminuyendo los niveles de colesterol total y triglicéridos. Esta es una de las principales conclusiones del trabajo de investigación *“El lúpulo contenido en la cerveza, su efecto antioxidante en un grupo controlado de población”* desarrollado por el Prof. Jesús Román Martínez y el Prof. Dr. Antonio Villarino Marín, de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) y por la Dra. Victoria Valls Bellés, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia, y que se presenta a la comunidad científica hoy a las 20:00 horas en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Salamanca.

**El lúpulo, uno de los ingredientes imprescindibles en la fabricación de cerveza, le confiere su característico sabor amargo y junto con el agua y la cebada malteada, forma la base del mosto que, una vez fermentado se convertirá en cerveza. De hecho, la cerveza es el único producto alimentario que utiliza el lúpulo en su elaboración. Desde la antigüedad, el lúpulo se ha utilizado en la medicina tradicional para tratar distintas dolencias y enfermedades por su acción antibacteriana, su actividad anti-inflamatoria y sus propiedades sedantes y diuréticas. Este uso terapéutico es todavía utilizado en la industria farmacéutica moderna.**

La investigación ha sido realizada en monjas de clausura de tres conventos distintos de la provincia de León, por su estilo de vida ordenado, reglado y homogéneo a las que se les administró cerveza sin alcohol debido a su edad avanzada y al consumo, por parte de la mayoría de ellas, de distintos fármacos. Su objetivo principal fue analizar la relación entre el consumo de una bebida rica en compuestos antioxidantes y los parámetros sanguíneos de inflamación.

Según los resultados, tras la ingesta de cantidades moderadas de este tipo de cerveza, se observa una modificación positiva en los marcadores sanguíneos como son los relacionados con los procesos inflamatorios y oxidativos. Los datos más llamativos serían los niveles de colesterol total y concretamente los niveles de LDL oxidada.

Según la Dra. Victoria Valls, coautora del estudio: *“Tras la ingesta moderada de cerveza sin alcohol por parte de las monjas de clausura participantes en el estudio, se observó que algunos de los marcadores relacionados con los factores de riesgo cardiovascular se vieron favorecidos”*.

El profesor Jesús Román Martínez, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación afirma: *“La cerveza tiene una capacidad antioxidante global significativa, ya que posee valores similares a otras bebidas alcohólicas como el vino y no alcohólicas como el mosto. De los estudios realizados se desprende que el tipo de cerveza no influye en el poder antioxidante de las cervezas negras, rubias y sin alcohol poseen valores similares”*.

Tras el consumo de cerveza sin alcohol por parte de las monjas de clausura participantes en el estudio, se analizaron los niveles de colesterol total, HDL colesterol, LDL colesterol, LDL oxidada y triglicéridos, se observó una disminución de las LDL oxidadas en un 8%. Este dato podría indicar que la cerveza protege a las LDL de su oxidación, lo que puede tener un gran interés dado que esta lipoproteína es un importante factor de riesgo en la patología cardiovascular.

En lo que respecta a los parámetros de los marcadores de inflamación, se observa que el lúpulo disminuye en un 31% los niveles de proteína C reactiva. La proteína C-reativa es producida por el hígado y su nivel se eleva cuando hay una inflamación en todo el cuerpo, de echo, se considera que la proteína C reactiva determina el riesgo de cardiopatía en una persona. Muchos consideran que un nivel de proteína C reactiva alto es un factor de riesgo positivo para una cardiopatía; sin embargo, no se sabe si es meramente un signo de enfermedad cardiovascular o si realmente juega un papel en la causa de problemas cardiovasculares.

Finalmente, la Dra. Victoria Valls apunta: *“El efecto beneficiosos sobre la salud atribuido a las bebidas tradicionales fermentadas, y en este caso a la cerveza, no se debe únicamente a la presencia de alcohol sino, fundamentalmente, a su contenido en antioxidantes”*. Por su parte, el Prof. Jesús Román Martínez comenta: *“En una dieta adecuada, el consumo de cerveza sin alcohol por parte de adultos sanos, puede contribuir a la reducción de patologías asociadas con la edad y, por lo tanto, conseguir un envejecimiento más saludable”*.

### **Los polifenoles y las melanoidinas, antioxidantes naturales de la cerveza**

Las sustancias con actividad antioxidante presentes en la cerveza provienen principalmente de las materias primas empleadas en su elaboración. Concretamente, los polifenoles de la cerveza proceden esencialmente de la cáscara de la cebada y del lúpulo, y las melanoidinas proceden del malteado. Igualmente hay que destacar otros componentes con actividad antioxidante como:

- Determinados carbohidratos que actúan como azúcares reductores y ejercen una actividad antioxidante, al menos desde un punto de vista químico.
- Vitaminas del grupo B y ácido fólico que proceden de la malta y cuya concentración suele aumentar durante la germinación de la cebada.

### **El lúpulo en la antigüedad**

Desde la antigüedad, unos 6.000 a.C., ha sido utilizada como planta medicinal y en el siglo IX el lúpulo se empezó a utilizar en la fabricación de cerveza por sus propiedades antisépticas. Con la incorporación de este ingrediente no solo se aportó su característico sabor amargo a la bebida hasta entonces dulzona, sino que supuso un paso importante en la higienización y estabilización del producto.