

ALIMENTACIÓ HÀBITS

La cervesa, bona per al cor

Un estudi destaca les seues propietats antioxidants i antiinflamatòries, que poden millorar la salut cardiovascular || En recomanen un consum moderat

S. DIEGO

LLEIDA | El consum moderat i regular de cervesa als àpats principals podria exercir un efecte protector en l'aparició i progressió de l'arterioesclerosi, així com sobre diferents factors de risc cardiovascular. Així ho conclou l'estudi *Bases científiques dels efectes beneficiosos del consum moderat de cervesa en el sistema cardiovascular*, dirigit pel doctor Ramón Estruch, consultor sènior de l'Hospital Clínic de Barcelona. L'estudi, finançat de forma pública per l'Institut de Salut Carlos III, ha estat publicat a les revistes *Atherosclerosis* i *Nutrition Metabolism and Cardiovascular Disease* i va ser presentat ahir a Lleida per Estruch i el professor de Medicina de la Universitat Complutense de Madrid i president del Comitè Científic de la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències d'Alimentació (Sedca), Jesús Román.

Segons va explicar Estruch, l'efecte positiu de la cervesa es deu al seu contingut en compostos bioactius com els polifenols, amb propietats antioxidants i antiinflamatòries. La investigació va estudiar un col·lectiu de pacients amb elevat risc cardiovascular d'entre 55 i 80 anys, als quals se'ls va subministrar durant 28 dies una beguda destil·lada sense polifenols, cervesa tradicional i cervesa sense alcohol, respectivament, sense ultrapassar el consum moderat.



Dos joves ahir en una terrassa de Lleida degustant cervesa.

Després, es va observar que els marcadors inflamatoris i l'estabilitat de la placa d'ateroma (cúmul de greix a l'artèria) relacionats amb la malaltia cardiovascular es van veure reduïts després de la ingesta moderada de cervesa. La pressió arterial sistòlica també es va veure reduïda després del consum moderat de cervesa, especialment en el cas de la cervesa sense alcohol.

LES CLAUS

Una canya al dia per a elles, dos per a ells. Els investigadors recomanen un consum moderat de cervesa, que van definir com una canya al dia per a les dones i dos per als homes, a la qual cosa cal sumar una dieta mediterrània i també la pràctica diària d'exercici físic.

No engreixa. L'estudi també conclou que el consum moderat de cervesa no altera el pes ni l'índex de massa corporal o la relació cintura-maluc.

ITMAR FABREGAT