

TENDENCIAS

# Comprobado científicamente: La ‘ponchera cervecera’ es un mito falso

El Ciudadano · 5 de noviembre de 2015

---



---

**Un estudio muestra que el consumo de cerveza incluso puede estar incluida dentro de una dieta como la Mediterránea**

n estudio realizado por miembros de la Academia Española de Nutrición (AEN), y del departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, desmiente el **mito** de que la **cerveza** es la responsable de la llamada '**barriga cervecera**'.

Y es que, tal y como muestra, una caña de 200 mililitros sólo aporta 84 kilocalorías, por lo que el consumo de una cerveza diaria supone un porcentaje «muy pequeño» de la ingesta calórica diaria recomendada, unas 2.000 calorías para las mujeres y 2.500 para los hombres.

Respecto a la masa corporal, el trabajo, liderado por la catedrática Rosa M. Ortega y el presidente de la AEN, Lluís Serra Majem, desvela que las personas que tienen un consumo moderado y habitual de cerveza tienen una composición corporal más adecuada que los que no la toman, especialmente en el caso de los hombres.

De hecho, diversos estudios europeos han señalado que bebidas de baja graduación alcohólica, como la cerveza u otras bebidas fermentadas, pueden estar incluidas dentro de una dieta como la Mediterránea, siempre y cuando no exceda los 20 o 30 gramos de alcohol al día.

### **Los causantes podrían ser otros factores**

«Los causantes de la 'barriga cervecera' podrían ser otros factores como los hábitos alimentarios incorrectos, un estilo de vida sedentario, el tabaquismo y diversos componentes genéticos, lo que

favorecen este tipo de obesidad e influyen en la composición corporal más que la cantidad de cerveza consumida», ha explicado Ortega.

Por otro lado, la investigación indica que la presión arterial tampoco se ve influida por el consumo de cerveza. Esta afirmación coincide con los resultados obtenidos en otros estudios que muestran una correlación inversa entre consumo moderado de alcohol y riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

«Los consumidores de cerveza tienen una mayor protección antioxidante procedente del lúpulo y de la malta con la que se elabora la cerveza. Su contenido en isohumulonas podría tener un efecto antioxidante y protector frente a diferentes enfermedades. Además, actúa como regulador sobre la concentración sérica del colesterol en los individuos que la consumen de manera moderada, ya que se relaciona con un aumento de la concentración de HDL o colesterol bueno, y una disminución del LDL o colesterol malo», ha zanjado la catedrática del departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Fuente: [Gente LV](#)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)