

EL CONSUM MODERAT DE CERVESA MILLORA LA SALUT CARDIOVASCULAR



Prendre entre una i dues canyes al dia les dones i entre dues i tres els homes té efectes beneficiosos sobre els vasos sanguinis. Els antioxidants del lúpul, la malta i l'ordi, que passen a la cervesa durant el procés de fermentació, protegeixen les cèl·lules cardiovasculars contra l'envelliment, Així ho ha conclòs un estudi liderat per la doctora Lina Badimon, directora del ICCV Cardiovascular de l'Institut de l'Institut de Recerca de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona. El consum moderat de cervesa es pot associar amb efectes positius en la funció de les HDL (el colesterol bo), que augmenten la capacitat de protegir contra l'oxidació produïda per les LDL (el colesterol dolent). Això contribueix a evitar que es dipositin lípids a la paret del vas sanguini i el taponin.

L'estudi s'ha fet amb una cohort de pacients amb sobrepès, però les conclusions són extensibles a tota la població. La investigació també ha demostrat que, mantenir-se dins del consum moderat, la cervesa no engreixa, no fa pujar la tensió arterial ni tampoc altera el fetge.

En quantitats superiors, però, tots els beneficis es perden

No es pot consumir una quantitat al gust de cadascú, tota la que un vulgui, perquè la beguda té una composició alcohòlica. I aquesta composició alcohòlica, si es consumeix en excés pot ser negativa.

Els efectes beneficiosos de la cervesa també es troben en el vi i el cava, les begudes alcohòliques fermentades. En canvi, no en les destil·lades (vodka, ginebra, whisky, rom...). S'ha de tenir en compte, però, que el vi i el cava contenen més alcohol que la cervesa, per tant la quantitat ingerida en unitats ha de ser inferior perquè no resultin perjudicials. A partir dels 50 mg d'alcohol per dia, els efectes beneficiosos desapareixen.