

# La cerveza en el tratamiento dietético del obeso

**Fernando Goñi**

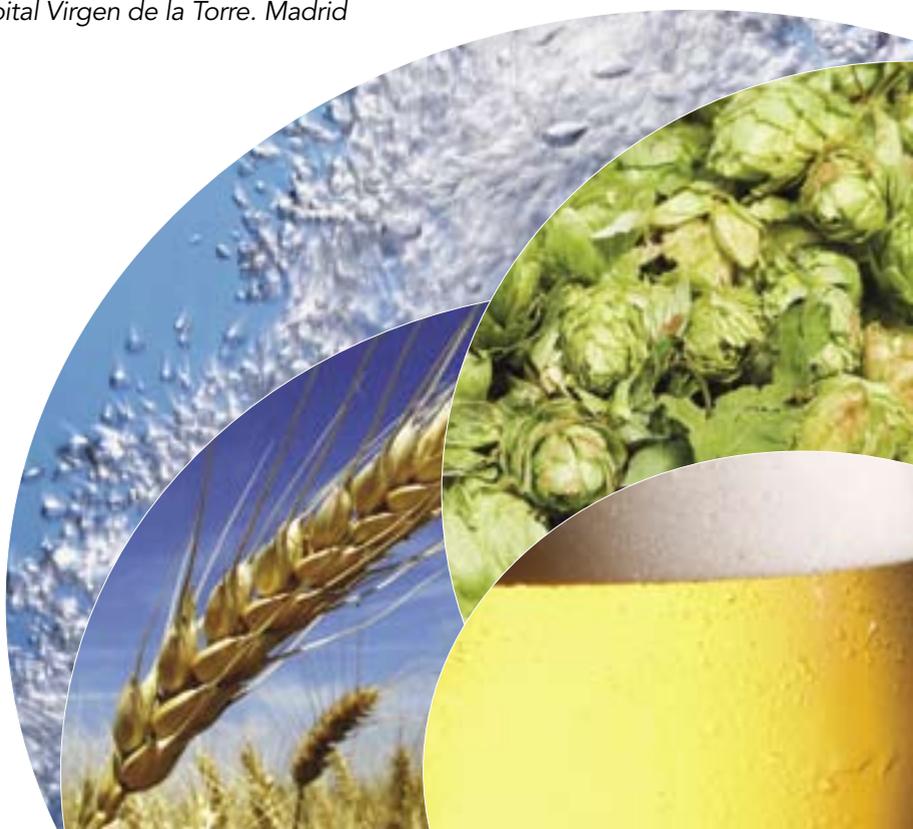
Servicio de Endocrinología y Nutrición  
*Hospital de Basurto. Bilbao*

**Alejandro Sanz**

Servicio de Endocrinología y Nutrición  
*Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza*

**Manuel Gargallo**

Sección de Endocrinología y Nutrición  
*Hospital Virgen de la Torre. Madrid*





## Todas las cervezas son iguales?

La cerveza es una bebida de origen agrario, de bajo contenido alcohólico y elaborada con 3 ingredientes naturales: agua, cebada malteada y lúpulo.

La cerveza tradicional contiene una media de 4,5% de volumen alcohólico, si bien, en los últimos años, han surgido diferentes tipos de cerveza.

La primera en aparecer fue la cerveza sin alcohol, que contiene menos de un 1% de alcohol; es decir, que en cada 100 mL de cerveza que tomamos, hay como máximo 1 mL de alcohol. Le siguió la cerveza "tipo 0" y más recientemente las denominadas *light* o bajas en alcohol, que contienen aproximadamente un 30% menos de alcohol que la cerveza tradicional.

El aporte calórico puede variar ampliamente según los distintos tipos de cervezas y su contenido en hidratos de carbono, pero oscila en torno a las 45 kcal/100 mL de la cerveza tradicional y las 17 kcal/100 mL de la cerveza sin alcohol. Esto significa que la ración estándar (botellín) contiene unas 90 kcal y la sin alcohol 34 kcal.



## Recomendaciones en el paciente obeso con otras enfermedades

Uno de los problemas más graves de la obesidad es que predispone a padecer otras enfermedades, como la hipertensión arterial o el exceso de colesterol.

En el caso de exceso de colesterol, el consumo de cerveza no tiene efectos negativos al carecer completamente de cualquier tipo de grasas.

Cuando el paciente obeso tiene hipertensión, es preciso limitar los alimentos ricos en sal. También es importante que la dieta contenga alimentos beneficiosos para el corazón y el sistema cardiovascular. El consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, puede tener un efecto beneficioso sobre el corazón, tal y como lo han demostrado numerosos estudios. La cerveza tiene un contenido muy bajo en sodio, por lo que no es perjudicial en el paciente hipertenso.

Las cervezas sin alcohol son una buena alternativa para quienes disfrutan del sabor de la cerveza, pero no deben tomar alcohol y se pueden considerar una bebida diurética por su aporte de potasio y baja concentración de sodio.



## ¿Puede ser beneficiosa la cerveza para la salud?

El consumo moderado de cerveza en adultos sanos presenta posibles efectos beneficiosos para la salud.

En algunos trabajos se ha demostrado una menor mortalidad cardiovascular entre los consumidores moderados de alcohol que entre los grandes consumidores o los abstemios. La explicación de este posible beneficio está en la mejoría en los niveles sanguíneos de algunos factores que predisponen al infarto de miocardio como el colesterol, la coagulabilidad de la sangre y la resistencia a la insulina. En el caso concreto de la cerveza,

su contenido en folato, vitaminas del grupo B y antioxidantes ayuda al efecto beneficioso del consumo moderado de alcohol.

En un estudio médico se observó que los consumidores moderados de cerveza eran menos propensos a sufrir osteoporosis y fracturas de cadera. La explicación podría estar en la composición de silicio de la cerveza. Esta riqueza en silicio también se ha relacionado con una posible protección contra el Alzheimer en las personas con consumo moderado en la edad madura y tardía.

Su riqueza en agua, potasio y magnesio, así como su pobreza en sodio y calcio, se ha utilizado para explicar el posible papel protector de la cerveza contra los cálculos biliares y renales.



## ¿A qué llamamos consumo moderado de cerveza?

Se entiende por consumo moderado tomar 1-2 cervezas al día para las mujeres y 2-3 para los hombres.

Las mujeres son más sensibles al alcohol, por lo que se recomienda un consumo menor que el de los hombres.

Estas medidas se refieren a vasos de unos 200 mL de cerveza, con un contenido de alcohol del 5%, de forma que cada vaso contiene 10 g de alcohol. Así, en las mujeres se considera consumo moderado hasta dos vasos (unos 20 g al día), y en hombres, hasta tres vasos (30 g de alcohol al día).

También hay que tener en cuenta que se trata de la recomendación de consumo diario, pero no es saludable ingerirlo todo de una vez en el fin de semana.

En algunas situaciones, estas dosis de consumo moderado se consideran excesivas. Es el ejemplo del embarazo, lactancia, conducción de vehículos, trabajar con máquinas, toma de fármacos o padecer enfermedades.

Un consumo excesivo puede ser muy perjudicial para nuestra salud. Debe evitarse utilizar la cerveza para calmar la sed. Es preferible beber agua en primer lugar.



## La cerveza en la persona obesa

La obesidad se define como un exceso de grasa corporal, que se traduce en un peso excesivo, y es el trastorno metabólico más frecuente de las sociedades desarrolladas. Para evitarlo, las sociedades médicas han elaborado una serie de recomendaciones dirigidas a una alimentación saludable. Varios consejos para mantener un peso adecuado y prevenir la obesidad:

Acudir al médico para que oriente y pacte con el obeso unos objetivos de pérdida de peso realistas y asumibles.

Tomar diariamente alimentos ricos en fibra y antioxidantes, siguiendo el siguiente plan:

- tomar 2 o 3 piezas de fruta, 2 veces al día
- cereales, diariamente
- legumbres, dos o tres veces por semana
- verduras y hortalizas, al menos dos veces al día
- usar preferiblemente aceite de oliva

Limitar el consumo de grasas animales (mantequilla, tocino, carnes grasas, embutidos, quesos, etc.) y alimentos elaborados con aceites vegetales hidrogenados (margarinas, bollería industrial, galletas, chocolates).

Comer más pescado que carne y evitar las carnes rojas y embutidos.

Beber preferentemente agua.

Repartir la alimentación en 5 tomas. Comer sentado, despacio y masticando bien los alimentos.

Se puede tomar una cantidad moderada de vino o cerveza, siempre que no esté contraindicado por un problema médico.

### Conclusiones

Una dieta para adelgazar debe ser equilibrada y sencilla de realizar. Por tanto, **debe contener aquellos alimentos propios de nuestra cultura y costumbres**, teniendo siempre presentes las recomendaciones anteriormente expuestas para que la dieta sea saludable. Por este motivo, **se puede tomar una cantidad moderada de vino o cerveza**, siempre que no esté contraindicado por un problema médico.

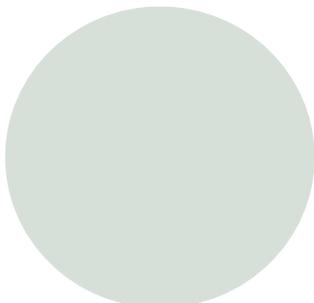


## Pero... la cerveza engorda?

Una cerveza contiene entre 75 y 100 calorías, aporta proteínas e hidratos de carbono y no contiene grasas. En el caso de la cerveza sin alcohol, el aporte de calorías se reduce a 17 calorías por cada 100 mL.

Además, la cerveza contiene minerales (fósforo, silicio, etc.), vitaminas del grupo B y antioxidantes (flavonoides procedentes del lúpulo y otros antioxidantes naturales propios de la cebada) que tienen efectos beneficiosos sobre el envejecimiento, los problemas cardiovasculares y en la prevención de la osteoporosis.

Uno de los grandes problemas del paciente obeso es mantenerse en el peso adecuado, que tanto esfuerzo le ha costado alcanzar. Para ello, es necesaria una dieta de mantenimiento, en la que el paciente deberá seguir unas pautas de alimentación saludables para toda la vida. En este sentido, no nos debemos obsesionar por la cerveza. El problema no es tanto de las calorías que aporta la cerveza, sino de lo que "picamos" tomando esa cerveza. Es importante evitar alimentos ricos en grasas y, en su lugar, tomar "vinagretas" como pepinillos, cebolletas, anchoas, piparras, etc.



## Toda la vida a dieta?

**NO.** Toda la vida comiendo correctamente, siguiendo sus costumbres sociales y tradiciones culinarias, pero sin olvidar lo que ya ha aprendido, los consejos sobre una alimentación saludable. Y si entre sus costumbres se encuentra tomar alguna cerveza, sabe que la puede tomar, siempre con moderación, porque le resultará mucho más fácil seguir la dieta y mantener el peso.

El principal problema de seguir una dieta es la monotonía y los "compromisos" sociales, que forman parte de nuestra forma de vida. En el mercado existen una gran variedad de cervezas sin alcohol, que son una buena alternativa.



Avalado por



**SEEDO**

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Para más información  
[www.cervezaysalud.com](http://www.cervezaysalud.com)

Tél.: 91 383 30 32

