



29 Octubre, 2017

Cerveza en la dieta mediterránea

Congreso de médicos de atención primaria. El estudio Predimed demuestra los beneficios para la salud cardiovascular del consumo con moderación de bebidas fermentadas; hacerlo en exceso perjudica

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) sobre el efecto de la dieta mediterránea y el consumo moderado de bebidas fermentadas en la salud cardiovascular ha puesto de manifiesto que la ingesta moderada de cerveza podría reducir la mortalidad por enfermedad cardiovascular. Este estudio ha sido presentado por el doctor Ramón Estruch, consultor senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, en el marco del 39 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), que reúne en Granada a más 4.500 sanitarios de toda España.

Estruch ha señalado que el estudio concluye que los efectos beneficiosos de la dieta mediterránea se consiguen a través de la mezcla de alimentos, por lo que es importante centrarse en patrones de alimentación y no en productos específicos.

Ese tipo de dieta incluye una alimentación variada en la que predomina el consumo de verduras, frutas, legumbres y hortalizas, así como cereales integrales, pescado, carnes blancas, frutos



secos y aceite de oliva.

La inclusión en la dieta de un consumo moderado de bebidas fermentadas como la cerveza, siempre en adultos sanos, mejora el perfil lipídico y favorece la absorción de polifenoles, un tipo de antioxidantes presentes en las bebidas fermentadas y otros alimentos de origen vegetal, ha señalado. El experto ha hecho hin-

capié en la importancia del patrón de consumo de bebidas fermentadas y ha afirmado que para obtener efectos positivos para la salud es necesario seguir un patrón de consumo regular y moderado, siempre acompañado de alimentos.

Por el contrario, un consumo irregular y excesivo de este tipo de bebidas tendría efectos opues-

tos, de ahí que haya advertido de los riesgos de la ingesta abusiva de bebidas alcohólicas y ha puntualizado que, aunque el consumo semanal se mantenga en los límites del consumo moderado, si este se realiza de forma localizada durante el fin de semana los beneficios para la salud de las bebidas fermentadas desaparecerían.

En ese caso, sí aumentaría el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades asociadas al consumo excesivo de alcohol. El consumo moderado consiste en la ingesta de entre una y dos cañas al día en el caso de las mujeres, no más de 15 gramos de alcohol, y entre dos y tres cañas para los hombres, no más de 30 gramos.

Asesores en salud



Dr. Ramón Santana.
Cograsan96 en Telde y hospital San Roque Las Palmas

■ **Especialidades:** Especialista en Obstetricia y Ginecología. Miembro del Royal College of Obstetricians & Gynaecologists del Reino Unido.

■ **Datos de contacto:**
Teléfono: 928 684 226
San Roque Las Palmas: 928 012 615
Web: www.ginelux.com

Actividad: Atiende las enfermedades de la mujer y cirugía ginecológica, realiza revisiones periódicas y citologías, Estudios de infertilidad y planificación familiar (anticonceptivos, DIUs y Ligadura de trompas), Menopausia, Láser ginecológico para incontinencia urinaria y rejuvenecimiento vaginal, Cirugía estética genital femenina. Controla embarazos y atiende partos y cesáreas.



Dr. Jiménez Acosta.
Clínica Mediteknia Dermatología

■ **Especialidades:** Dermatología, láser y trasplante de cabello.

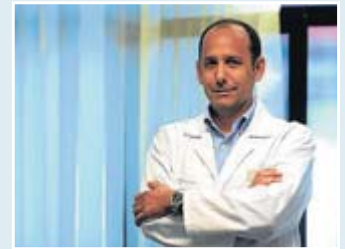
■ **Datos de contacto:**
Teléfono: 928 23 22 78.
Email: info@mediteknia.com.
Web: www.mediteknia.com y www.clinicadelpelo.com.
Dirección: Avda. Marítima, 20.
El centro: En dermatología oncológica se realizan tratamientos con terapia fotodinámica y quirúrgico como la cirugía de Mohs y en desmostética, cuenta con una plataforma de láseres para rejuvenecimiento facial, eliminación de manchas, tatuajes, depilación láser de última generación y otros tratamientos estéticos y varices en piernas.



Dr. Cándido Corujo
Consulta privada

■ **Especialidades:** Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Otorrinolaringología. Facultativo especialista de área del Servicio de ORL del Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil de Gran Canaria.

■ **Datos de contacto:**
Teléfono y web: 928 461052 y www.gabrielcorujosantana.es.
Email: dr.ccorujo@gmail.com.
Dirección: C/ Juan Rejón, 79-2º izquierda. Código Postal: 35008. Las Palmas de Gran Canaria.
Actividad: Realiza consultas a nivel general de las enfermedades de garganta, nariz y oídos. Está especializado también en las alérgicas que se dan en el área rinosinusal.



Dr. Delvys Rodríguez Abreu
Hospital Insular de Gran Canaria

■ **Especialidades:** Oncólogo médico adjunto del Hospital Insular de Gran Canaria. Oncología médica.

■ **Datos:** Es médico del departamento de oncología del Hospital Insular de Gran Canaria desde el año 2008.
Curriculum: Miembro de la junta directiva del Grupo Nacional de Cáncer de Pulmón, del Grupo Español de Linfoma y del Grupo Español de Inmunoterapia en Cáncer. También ejerce como presidente del Comité Técnico de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) en Las Palmas. Es especialista en investigación con nuevos fármacos en cáncer de pulmón, melanoma y linfoma con múltiples publicaciones internacionales.