

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL CONSUMO MODERADO DE SIDRA

Miguel Pocoví

Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular

Secretario de la Fundación Grande Covián.

La sidra cumple actualmente distintas funciones que abarcan aspectos sociales, fuente de energía para nuestro organismo y propiedades beneficiosas para nuestra salud. Todos estaremos de acuerdo que para determinadas relaciones sociales es de gran utilidad el contar con un el apoyo y compañía de unos “culines” de sidra.

La sidra y otras bebidas fermentadas tales como el vino o la cerveza tienen su origen en las culturas clásicas. Probablemente surgieron al mismo tiempo que la agricultura consecuencia de la fermentación casual y espontánea de frutas y granos.

No todas las bebidas alcohólicas son iguales. Hay una diferencia importante entre las bebidas fermentadas de baja graduación, tales como la sidra el vino o la cerveza que son ricas en polifenoles, y bebidas pobres en estos compuestos como las destiladas de mayor graduación. La sospecha de que no todas las bebidas alcohólicas se comportan igual en relación a la salud procede de un estudio epidemiológico realizado por un grupo de investigadores británico (St Leger y colaboradores 1979) en el que analizaron el consumo de alcohol y mortalidad coronaria en un total de 18 países. Sus resultados mostraban que un mayor consumo de alcohol se asociaba a una menor mortalidad coronaria. Por otra parte, cuando estos investigadores dividían el consumo de alcohol entre bebidas fermentadas de baja graduación y licores observaban que esta asociación solo se mantenía en el caso de bebidas fermentadas de bajo grado alcohólico, tales como el vino. En vista a estos resultados concluyeron que la relación negativa entre e consumo de bebidas alcohólicas y mortalidad coronaria depende de bebidas fermentadas y no del consumo de alcohol “per se”. A partir de este estudio se analizó el efecto del alcohol sobre el riesgo de enfermedad coronaria y diversos estudios mostraron una relación en forma de U entre el consumo de alcohol y la enfermedad isquémica coronaria. Es decir un consumo moderado de alcohol muestra un descenso de la incidencia de

enfermedad coronaria pero un elevado consumo incrementa este riesgo. El efecto cardioprotector se debe en parte al aumento que se produce del colesterol HDL (colesterol bueno), a la mejora de la función endotelial, la capacidad que posee el alcohol de reducir la agregación plaquetaria y el incremento de la fibrinólisis.

Es un hecho bien demostrado que consumo moderado de bebidas fermentadas tales como el vino y cerveza tiene beneficios en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos, debido al importante contenido en polifenoles. Existen menos datos sobre el efecto beneficioso de la sidra, pero su baja graduación alcohólica, 4-6º, y su alto contenido de polifenoles apunta hacia un comportamiento beneficioso de su consumo moderado.

La sidra contiene más de quince compuestos fenólicos con un alto poder antioxidante: taninos, antocianos y flavonas. El contenido de antioxidantes de la sidra es superior al del vino blanco, té negro y verde, tomate, cebolla y berenjena. Estos polifenoles actúan evitando la oxidación del de las lipoproteínas de baja intensidad, que son muy aterogénicas cuando se oxidan.

Recientemente el estudio PREDIMED (Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular) señala que el consumo moderado de bebidas fermentadas se puede considerar parte de una alimentación saludable por la baja graduación alcohólica y las materias primas con las que están elaboradas. Por este motivo, una de las principales referencias en materia de nutrición de nuestro país, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable las bebidas fermentadas (sidra, cerveza, vino o cava) de forma opcional y moderada. Sin embargo, hay que dejar muy claro que los niños y adolescentes menores de no deberían consumir ni una gota de alcohol.

Otro aspecto interesante de la sidra es el hecho que esta tiene menos calorías que la cerveza: 45 kilocalorías por 100 gramos la cerveza frente a 40 kilocalorías la sidra. Sin embargo, también hay que tener siempre presentes los problemas derivados del abuso de la sidra como consecuencia de su contenido de alcohol. Entre estos peligros cabe señalar la cirrosis hepática y la hepatitis alcohólica, sus efectos sobre el sistema nervioso, la pancreatitis crónica, la hiperlipidemia, cardiopatía, malnutrición por déficit de vitamina D, el alcoholismo y la dependencia.

El alcohol de la sidra constituye una fuente importante de energía para el organismo y desempeña un papel importante en la nutrición. Hace más de 100 años que Atwater y Benedict demostraron que los humanos podemos utilizar la energía liberada por la oxidación del alcohol y que pueden sustituir, en términos de energía a la que conseguimos mediante la oxidación de las grasa o los hidratos de carbono. Un gramo de alcohol nos proporciona 7 Kilocalorías, superior a la energía que nos libera un gramo de hidratos de carbono, 4 Kilocalorías, e inferior a la oxidación de un gramo de grasa 9 Kilocalorías. Una persona adulta normal con una actividad normal necesita diariamente 2.600 kilocalorías, si consume un litro de sidra la contribución de esta bebida le supondrá aproximadamente 15 % del gasto energético total. Pero el alcohol como fuente de energía, se diferencia de las otras fuentes de energía en que prácticamente solo se metaboliza en el hígado y no es metabolizado por el músculo, por otra parte el alcohol se metaboliza a velocidad constante e independiente de su concentración en sangre. El alcohol se absorbe más lentamente cuando la sidra se ingiere en el transcurso de una comida, pero hay que destacar, en contra a la creencia popular extendida que la ingestión previa o simultánea de alimentos no reduce la absorción de alcohol y que de esta forma no se puede reducir la concentración en sangre. Hecho que debe tenerse en cuenta a la hora de tomarse unos “culines” de sidra y predecir el índice de alcoholemia.

En resumen es importante el resaltar para no dar lugar a confusión que las personas que consumen grandes cantidades de alcohol presentan mayor mortalidad que las personas abstemias. Sin embargo, en personas adultas el consumo moderado de determinadas bebidas alcohólicas muestra un efecto beneficioso para la salud y en especial a lo que se refiere a bebidas fermentadas tales como la sidra por su alto contenido en polifenoles. Este efecto beneficioso se ha observado a nivel de la prevención de las enfermedades cardiovasculares, osteoporosis e incluso cáncer.