



European Beer and Health Symposium, ediția a opta

European Beer and Health 2017 a avut loc la Bruxelles și a reunit experți și oameni de știință din întreaga lume. Aceștia au confirmat că atunci când este consumată moderat, berea poate fi integrată într-un regim alimentar echilibrat și sănătos. În premieră în istoria simpozionului, un reprezentant al comunității științifice din România, dr. Corina-Aurelia Zugravu, a prezidat și moderat evenimentul.

„Prezentările și dezbaterile au oferit opiniei publice o imagine completă și corectă asupra a ceea ce spune astăzi știința cu privire la efectele consumului moderat de bere asupra sănătății. Deși atunci când avem de-a face cu un consum în exces de băuturi alcoolice pot apărea efecte adverse, concluziile prezentate în cadrul acestei ediții a Simpozionului «Beer and Health» de la Bruxelles au arătat că berea consumată cu moderație de către adulți sănătoși, se poate încadra într-un stil de viață sănătos și o dietă echilibrată”, a declarat dr. Corina Zugravu.

Principalele concluzii ale simpozionului

Consumul moderat de bere poate reduce riscul de afecțiuni cardiovasculare cu 25% comparativ cu abstenenței

Prima sesiune a simpozionului, *„Efecte benefice ale consumului moderat de bere: realitate sau ficțiune?”*, s-a concentrat pe evaluarea incidenței afecțiunilor cardiovasculare în relație cu consumul de alcool. Astfel, s-a demonstrat că **cel mai scăzut risc de incidență (risc relativ mai mic cu 25%) se observă la un consum de aprox. 375 - 660 ml de bere pe zi.**

Consumul moderat de bere poate reduce riscul de apariție a diabetului de tip 2

Sesiunea intitulată *„Consumul moderat de bere și afecțiunile legate de stilul de viață”* a pus accentul pe impactul consumului moderat de bere asupra a două tipuri de afecțiuni a căror prevalență este din ce în ce mai crescută în Europa: diabetul de tip 2 și bolile legate de înaintarea în vârstă. Consumul moderat de bere este asociat cu un risc redus de apariție a diabetului de tip 2 și poate contribui la diminuarea riscului de apariție a bolilor legate de vârstă, cum ar fi Alzheimer.

La nivel mondial, 415 milioane de persoane suferă de diabet, iar până în anul 2040 se estimează că numărul acestora va ajunge la peste 640 de milioane¹. **Un consum de bere de până la aprox. 500 ml bere pe zi poate reduce cu până la 30% riscul relativ de diabet de tip 2.** La persoanele cu diabet, doar în cazul în care medicul

¹ <http://www.diabetesatlas.org/>



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

specialist al persoanei în cauză nu recomandă abținerea, consumul moderat de bere poate contribui la îmbunătățirea controlului glicemic și poate duce la o reducere a riscului cardiovascular. Totodată, un consum moderat de bere nu duce la o creștere a nivelului de glucoză în sânge în rândul persoanelor cu diabet de tip 2.

Despre Simpozionul European Beer and Health

Prima ediție a Simpozionului Beer and Health a avut loc în anul 1999 în Bruxelles, iar de atunci se organizează o dată la doi sau trei ani. Simpozionul pune accent pe eforturile științifice care studiază legătura dintre consumul moderat de bere și posibilele beneficii asupra sănătății și reunește reprezentanți de marcă ai comunității medicale din Europa. Comitetul Organizatoric este format din patru cercetători independenți, din patru țări europene, care stabilesc atât programul științific, cât și lista de invitați care prezintă concluzii ale studiilor și cercetărilor întreprinse.

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF “Dr. Carol Davila”, căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în

domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa:

www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu

The Public Advisors

Tel: 0753 047 591

E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro