



Cel mai recent studiu realizat în România confirmă că berea consumată moderat contribuie la scăderea incidenței bolilor cardiovasculare

București, 26 iunie 2018: Un studiu finalizat recent în România reconfirmă efectele benefice ale consumului moderat de bere asupra scăderii riscului de apariție a bolilor cardiovasculare. Studiul „*Evaluarea efectului consumului de bere asupra hemostazei la subiecți sănătoși*” a fost derulat sub egida Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție și a fost realizat de către dr. Marina Oțelea, asistent universitar la catedra de Fiziopatologie II a Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila”.

Potrivit autoarei, „rezultatele obținute validează un posibil efect pozitiv asupra organismului determinat de consumului moderat de bere. Sunt influențați factorii implicați în menținerea echilibrului fluido-coagulant al sângelui, ceea ce poate produce un efect benefic asupra sănătății inimii și a vaselor de sânge.”

Studiul a evaluat impactul consumului moderat de bere asupra echilibrului fluido-coagulant, prin măsurarea concentrației unor componente ale sângelui, factori ai sistemului natural de molecule cu activitate anti-coagulantă și pro-coagulantă. Este vorba despre *proteinele C și S* - cu rol de oprire a procesului de coagulare -, *fibrinogenul* - un marker al inflamației și al stării de hipercoagulabilitate -, *PAI-1 (inhibitorul activatorului plasminogenului)* cu rol de oprire a procesului de coagulare și *homocisteina* - marker al disfuncției endoteliale. Studiul s-a derulat la finalul anului 2017 pe un eșantion reprezentativ pentru aria medicală studiată și a implicat subiecți cu vârste cuprinse între 20 și 30 de ani, clinic sănătoși. Măsurătorile au fost făcute atât la o oră de la ingestia berii, cât și la o lună de consum zilnic, cantitatea de bere consumată nedepășind însă limitele consumului moderat, adică 330 ml bere/zi în cazul femeilor și respectiv 660 ml de bere/zi în cazul bărbaților.

„Măsurătorile efectuate la o oră după ingestia berii au indicat o variație a indicatorilor mai ridicată decât în cazul variațiilor măsurate la un interval de o lună, dar potențialul efect pozitiv al consumului moderat de bere revelat de studiu rămâne valabil în ambele variante”, a completat dr. Marina Oțelea.

La o oră de la ingerarea cantității de bere, studiul a arătat o **reducere medie cu 45% a nivelului PAI-1, inhibitor al procesului normal de distrugere a cheagurilor nou formate**. Fibrinogenul a avut, de asemenea, tendința să scadă după o oră, iar **nivelul de homocisteină a scăzut cu 5,7%, un factor care este strâns legat de procesul de ateroscleroză**, substratul pe care se grefează activarea coagulării și formarea patologică a cheagurilor. După o lună de consum zilnic, scăderea PAI-1 a fost cu 7% mai mică față de nivelul inițial. Fibrinogenul a avut o variație nesemnificativă statistic, iar homocisteina a revenit la valori apropiate, dar ușor mai mici decât cele inițiale.

„Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, bolile cardiovasculare reprezintă 31% din cauzele de deces la nivel internațional, la noi în țară acestea reprezentând chiar principala cauză de deces, cu peste 57% din totalul înregistrat la nivel național. Adoptarea unui stil de viață sănătos care presupune un regim alimentar echilibrat și exercițiu fizic constant, poate contribui la prevenirea multora dintre formele bolilor cardiovasculare. De aceea, este foarte important să putem evalua cât mai corect impactul pe care stilul nostru de viață, care include evident și preferințele noastre alimentare, îl are asupra sănătății inimii. Berea este o băutură prezentă în viața de zi cu zi a românilor, iar rezultatele studiului pe care îl facem public ne reconfirmă faptul că atunci când este consumată moderat, berea



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

poate face parte cu succes dintr-un stil de viață sănătos”, a declarat dr. Corina Zugravu, Președinte Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Boala cardiovasculară, indiferent de forma ei de expresie clinică: hipertensiune arterială, boală ischemică coronariană, accident vascular cerebral sau boală ischemică periferică, este în primul rând o boală a endoteliului, adică tunica internă a vaselor de sânge, având ca substrat histopatologic ateroscleroza și activarea mecanismelor de tromboză. Procesul de ateroscleroză și inflamația endotelială încep din copilărie și sunt accentuate de alimentația modernă hipercalorică în raport cu stilul de viață din ce în ce mai sedentar. De aceea, este extrem de important să se găsească factori din mediul nostru de viață care să mențină sub control această tendință la hipercoagulabilitate a sângelui.

Având în vedere faptul că între 5 și 10% din populație este purtătoare a unei gene care predispune la hipercoagulabilitate și la tromboză, din studiu s-a desprins concluzia că pot exista cazuri în care consumul moderat de bere ar putea avea o influență pozitivă chiar mai pregnantă asupra indicatorilor de hemostază. Este nevoie însă de elaborarea unei variante mai ample a studiului pentru a se putea revalida această concluzie.

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