

SEGURIDAD EN LA INGESTA DE CERVEZA SIN ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA.

Autor principal:

MARIA DOLORES
GARCIA
MARTINEZ

Segundo co-autor:

MARIA LORETO
HERNANDEZ
MARTINEZ

Tercer co-autor:

BELEN
QUEVEDO
NAVARRO

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería Obstétrico-Ginecológica

Palabra clave 1:

cerveza

Palabra clave 2:

embarazo

Palabra clave 3:

lactancia materna

Palabra clave 4:

beneficios

Resumen:

Introducción: La cerveza es una bebida milenaria usada desde la antigüedad con fines terapéuticos. El estudio de sus propiedades hace de ella una fuente muy rica en gran variedad de nutrientes esenciales cuya suplementación es necesaria en el periodo gestacional y puerperal. **Objetivos:** Describir los efectos beneficiosos del consumo de cerveza sin alcohol en el embarazo y lactancia comprobando previamente la seguridad de su ingesta en ambos periodos. **Material y método:** se realiza una búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos nacionales e internacionales: Pubmed, Scopus, Cochrane Plus, Scielo y se realiza una lectura crítica de los artículos seleccionados (14). **Resultados:** El consumo de cerveza sin alcohol durante la gestación y lactancia es seguro siempre y cuando se garantice la ausencia de graduación alcohólica. Desde el punto de vista nutricional aporta elementos tan importantes en la gestación y lactancia como: ácido fólico, calcio y antioxidantes, vitaminas y proteínas; e igualmente, cabe destacar como beneficio la escasa cantidad de hidratos de carbono y grasas que aporta. **Discusión y conclusiones:** Es totalmente recomendable el consumo de cerveza sin alcohol en mujeres embarazadas y que dan de mamar a sus hijos/as siempre y cuando se garantice la ausencia de graduación alcohólica al no conllevar dicho consumo ningún riesgo hacía un resultado adverso

de la gestación y desarrollo y sí a múltiples beneficios.

Antecedentes/Objetivos:

La cerveza es una bebida milenaria vinculada desde la antigüedad a fines terapéuticos. La cerveza original tiene cierta cantidad aunque no muy elevada de alcohol, sin embargo, la cerveza sin alcohol es aquella cuya graduación alcohólica es nula en volumen, y se consigue a través de varios procedimientos.

Desde el punto de vista nutricional, la cerveza sin alcohol puede ser interesante en los periodos de embarazo y lactancia por algunos de sus componentes como los folatos (5µg/100 ml) y el calcio (40 mg/100ml). Los primeros tienen la función de prevenir defectos en el tubo neural en el periodo embrionario y fetal así como prevenir la anemia megaloblástica, y el segundo interviene en el correcto desarrollo fetal entre otras funciones bioquímicas. Además, la cerveza contiene componentes como los polifenoles y las melanoidas, con actividad reductora y antioxidante. Es una bebida natural y con bajo contenido en calorías (?45 kcal/100ml), no contiene grasas ni azúcares y sí una cantidad importante de hidratos de carbono, vitaminas y proteínas con propiedades antioxidantes, anti-carcinógenas, anti-inflamatorias, estrogénicas y antivirales.

El objetivo principal es describir los efectos beneficiosos del consumo de cerveza sin alcohol en el embarazo y lactancia. Los objetivos específicos son:

- Clarificar la seguridad del consumo de cerveza sin alcohol en el embarazo y lactancia
- Definir los beneficios de la cerveza sin alcohol durante el embarazo
- Identificar los beneficios de la cerveza sin alcohol en la lactancia

Descripción del problema - Material y método:

Se realiza una búsqueda bibliográfica activa en las principales bases de datos nacionales e internacionales: Pubmed, Scopus, Cochrane Plus, Scielo y se realiza una lectura crítica de los artículos seleccionados, un total de 14. Sin embargo, tras dicha lectura crítica se descartan un total de 8 artículos por falta de consistencia en sus resultados y antigüedad, quedando finalmente un total de 6 artículos para extraer conclusiones fundamentadas. Dicha lectura crítica tiene lugar desde Febrero a Abril de 2016.

Resultados y discusión:

Según la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (S.E.G.O.) la importancia de la ingesta de cerveza sin alcohol en el embarazo radica sobretudo en el aporte de ácido fólico (? 4.1 µg/100ml), por lo que en una cerveza de 33cl al día, aportaría unos 20-25µg, por lo tanto cubriría entre 10-15% de la ingesta recomendada. Aporta además calcio, minerales como fósforo, potasio o magnesio.

Durante la lactancia, se ha observado un descenso progresivo de la actividad antioxidante de la leche materna siendo menor este descenso en las madres que tienen una dieta suplementada con cerveza sin alcohol. La suplementación con cerveza sin alcohol reduce el estrés oxidativo al que está sometida la madre tras el parto, aumenta la actividad antioxidante en la leche materna y, por tanto, reduce el estrés oxidativo del bebé tras el nacimiento. Así pues, la mujer que ha seguido una dieta con cerveza sin alcohol presenta menor daño oxidativo y un aumento en la defensa antioxidante.

En definitiva, la suplementación con cerveza sin alcohol reduce el estrés oxidativo al que está sometida la mujer tras el parto, aumenta la actividad antioxidante en la leche materna y, por

tanto, reduce el estrés oxidativo del bebé tras el nacimiento.

La nueva Guía de Alimentación Saludable, elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, incluye en la Pirámide de Alimentación las bebidas fermentadas de baja graduación, como el vino o la cerveza, de forma opcional, por formar parte de la Dieta Mediterránea y por los estudios científicos que avalan sus efectos beneficiosos para la salud siempre que se trate de un consumo moderado.

Hay que incidir que durante el embarazo y la lactancia el consumo de bebidas con contenido alcohólico debe ser nulo, sin embargo, un consumo moderado de cerveza sin alcohol puede considerarse una fuente aprovechable de ácido fólico, así como cifras notables de fósforo, potasio y magnesio, durante el embarazo, si la incorporamos como una bebida refrescante en una dieta equilibrada.

La cerveza sin alcohol posee un alto contenido hídrico (95%) por lo que constituye una bebida hidratante, que además tiene un aporte calórico bastante limitado y cantidades variables de compuestos fenólicos (Flavonoides, Antocianógenos, Catequina, Flavanoles) cuyo efecto antioxidante y preventivo de enfermedades cardiovasculares es importante.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

Son muchas las gestantes que durante el periodo de gravidez suspenden por completo el consumo de cerveza aun habiendo sido muy consumidoras antes del embarazo. Se trata de un hábito correcto si hablamos de la cerveza con alcohol, pues el embarazo es un estado en el que se deben retirar por completo los hábitos tóxicos. Sin embargo, no suelen saber los beneficios que tiene la ingesta de cerveza sin alcohol en esta etapa. Quienes fundamentalmente no lo saben son los profesionales que las atienden. Como profesionales debemos estar informados tanto de los hábitos que se deben retirar en el embarazo como de los que no se deben retirar. Son numerosas las gestantes que abandonan ciertos hábitos alimenticios porque su profesional de referencia se lo advierte sin estar este informado con bibliografía y estudios consistentes que lo avalen, ejemplo de ello es actualmente la ingesta de jamón serrano en el embarazo.

Como profesionales de la salud, debemos recomendar durante el embarazo y lactancia, una dieta suplementada con cerveza sin alcohol por sus propiedades. Por un lado, durante el embarazo, las mujeres que suplementan su dieta con cerveza sin alcohol se benefician del ácido fólico que favorece el desarrollo correcto del tubo neural. Aporta además calcio, y otros minerales como fósforo, potasio o magnesio. Por otro lado, durante la lactancia, reduce el estrés oxidativo al que está sometida la madre tras el parto, aumenta la actividad antioxidante en la leche materna y, por tanto, reduce el estrés oxidativo del bebé.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

Sería muy interesante el estudio en una cohorte del consumo de cerveza durante el periodo pregestacional, gestacional y puerperal para valorar la evolución de dicho consumo y observar efectos en los resultados de la gestación y lactancia. Es un estudio de gran envergadura que nos haría constatar de forma rigurosa los efectos beneficiosos de su ingesta.

Bibliografía:

Valls Bellés V, Codoñer Franch P. Efecto de la cerveza sin alcohol sobre la leche materna. Madrid: Centro de Información cerveza y salud; 2011.

Medina, T. P., de Argila Fernández-Durán, N., Sánchez, A. P., & González, L. S. Beneficios del consumo moderado de cerveza en las diferentes etapas de la vida de la mujer. Nutrición

Hospitalaria. 2015; 32 Supl 01: 32-34.

Pérez Molina T, Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Mujer, ginecología y cerveza. Madrid: S.E.G.O; 2012.

Mennella, J. A, Beauchamp, G. K. Beer, breast feeding, and folklore. Developmental psychobiology. 1993; 26(8): 459-466.

Davies J.M, Auten R.L. Maturation of the antioxidant system and the effects on preterm birth. Sem Fetal Neon Med. 2010; 15:191-195.
