



Con una historia antiquísima que empieza por el año 5 mil antes de Cristo en la cultura asirio-babilónica, la cerveza es una bebida que goza en nuestros días de una excelente acogida en todo el mundo.

La pregunta obligada es: ¿puede consumirla una persona con diabetes? Sí. Pero si y sólo si se toma en ocasiones extraordinarias y cuando sus niveles de glucosa en sangre revelen que ha habido un esfuerzo consistente por respetar una dieta baja en carbohidratos.

Además, nunca deberá consumirse sola, ni con el estómago vacío porque al ir precedida y acompañada de alimentos sanos que requieran de masticación se retrasa la absorción de azúcar en la sangre.

Una interrogante lleva a otra que sería: ¿cuál es el límite permisible? Lo mejor es solamente una cerveza equivalente a 350 mililitros, con la cual desaparecerá el antojo. A lo sumo dos de esa misma proporción, según consideran los nutriólogos.

Respetar ese límite es crucial porque incluso en el caso de las personas que no tienen diabetes es recomendable no excederse con esta bebida, ya que puede ocasionar graves inflamaciones del páncreas y en ocasiones cirrosis.

La cerveza es muy refrescante por el gas carbónico que contiene, los ácidos lácticos resultantes de las semillas de las cuales se elabora, y debido a su sabor amargoso abre el apetito. Aún así es poco recomendable para estómagos delicados porque los alquitranes naturales o sustancias que le dan ese color pardo permanecen un tiempo prolongado en dicho órgano y lo irritan.

Se obtiene mediante un laborioso procedimiento que incluye la fermentación de un mosto elaborado con granos de cebada que se pone a germinar. También se puede elaborar con trigo, arroz, sorgo o maíz. A dicho mosto se agrega levadura, agua y lúpulo, una planta que se

cultiva extensivamente en Alemania y que aclara la cerveza y le da su peculiar aroma.

Es a la levadura de cerveza a la que debe su bajo pero existente contenido de vitaminas del complejo B, como la tiamina (B1) que es fundamental para la transformación de las azúcares en el organismo, de ahí su papel preventivo de la diabetes o revitalizador cuando dicha enfermedad se ha presentado.

Igualmente posee riboflavina (B2) que favorece la absorción de proteínas, grasas y carbohidratos, niacina (B3) que participa en la transformación de la energía en las células, ácido pantoténico (B5) el cual es imprescindible en la formación de células, la piridoxina (B6) cuya labor complementa a la de la vitamina anterior al garantizar el crecimiento, conservación y reproducción celular y, biotina (B8) que ayuda al crecimiento del cabello y uñas, así como al bienestar de la piel.

Dicho sea de paso, la levadura de la cerveza es muy nutritiva pero tampoco es conveniente excederse en su consumo, pues su riqueza en fósforo llega a provocar que se desequilibre la proporción de este mineral con respecto al calcio que hay en el organismo ocasionando la descalcificación. E igualmente rica en purina propicia el aumento de ácido úrico en el organismo, que es responsable de gota y reumatismo.

La cerveza es cada vez más incluida en la gastronomía y existen salsas, productos de repostería o pastas para cubrir alimentos a los que en España dan el nombre de buñuelos. En cuanto a su color depende del tostado que se dé a la malta.

En cambio, el grado alcohólico depende de diversos factores. Ciertas clases de cerveza alcanzan apenas un grado, otras en cambio llegan a 6 y algunas a 10. Un litro aporta unas 500 calorías al organismo y las más indicadas como bebida de mesa son las cervezas ligeras. Su sabor se lo da el lúpulo y la mejor calidad proviene de Bohemia. Es también muy apreciada para sazonar unos bisteces que se pondrán al asador. Salud, entonces.

Laura Carolina Guzmán Peña