

La Sidra y la Salud

El refrán "una manzana al día mantiene al médico alejado" sigue siendo muy popular. El británico de comienzos del siglo XVII encontraba que la sidra levantaba su espíritu, bajaba su temperatura en fiebres y aflojaba sus intestinos. Asimismo, sostenía que en virtud de la influencia benigna de la misma no contraía reumatismo ni piedras en la vejiga, que existía un peligro moral, pero no médico, en emborracharse con sidra dos veces al día y que era un maravilloso conservante en la tercera edad (1). "De hecho", dijo Evelyn en su libro Pomona, "la sidra es, ante todo, lo más destacado para tonificar sobriamente el espíritu de nosotros isleños hipocóndricos".

.....
Hay alrededor de 8.000 elementos fitoquímicos (polifenoles en las plantas) presentes en los alimentos integrales. Los polifenoles de las plantas desempeñan un papel importante como antioxidantes y, por tanto, se considera que poseen efectos protectores contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Los estudios epidemiológicos han vinculado el consumo de manzanas con un menor riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, el asma y la diabetes. En el laboratorio, se ha encontrado que las manzanas poseen una acción antioxidante muy fuerte, inhiben la proliferación de las células cancerosas, disminuyen la oxidación de lípidos, y bajan el colesterol. Recientemente se ha demostrado que los polifenoles y fibras de manzana, a dosis de nutrición, limitan el desarrollo de lesiones ateroscleróticas en la aorta de ratones deficientes en apoE- un modelo de animal propenso a la aterosclerosis.

.....
Rodríguez Madrera y sus colaboradores en el SERIDA han realizado un análisis por HPLC de 92 sidras naturales asturianas, detectándose una gama de concentraciones de compuestos fenólicos que oscilaba entre 189 y 962 mg/L. El proceso de elaboración de la sidra en Asturias es muy similar al utilizado en el País Vasco. La sidra natural se produce mediante un proceso de molienda, seguido por el prensado tradicional (3 días) o prensado neumático (6h), la aclaración espontánea, la fermentación natural hasta sequedad, y unos tiempos de maduración largos (4-10 meses); además, la adición de azúcares y CO₂ en este tipo de sidra está prohibida por la legislación española.

.....
Los estudios basados en la observación revelan fuertes indicios que sugieren que todas las bebidas alcohólicas están relacionadas con un menor riesgo de enfermedad coronaria. Por lo tanto, una parte sustancial del beneficio se debe al contenido de alcohol de la bebida. Estos son algunos de los mecanismos conocidos de los efectos del alcohol sobre el riesgo de enfermedad coronaria:

- El alcohol aumenta el nivel sérico de HDL - el colesterol beneficioso.
- El alcohol disminuye el fibrinógeno sérico produciendo por lo tanto un efecto anticoagulante en la sangre.
- El alcohol disminuye la adherencia de las plaquetas al hacer que la sangre sea menos pegajosa.

.....
En conclusión la sidra es una bebida bien equilibrada de bajo contenido en alcohol, con un nivel significativo de polifenoles. El consumo regular y moderado de la sidra puede formar parte de un estilo de vida saludable, junto con una alimentación sana, el ejercicio, el control del peso corporal y no fumar. Beber con moderación es beber dentro de los límites impuestos por su propia salud, la sociedad en la que usted vive y sus obligaciones hacia su familia y amigos: 1-2 vasos (1 vaso = 10-12 gramos de alcohol) al día para la mayoría de las mujeres y 1-3 vasos al día para la mayoría de los hombres.