

# CERVEZA Y SIDRA

Por el Dr. D. JUAN RAMÍREZ MONTESINOS

La cerveza es un líquido que procede de la fermentación de una infusión de cebada germinada aromatizada con cierta cantidad de lúpulo, que es lo que le da su característico sabor amargo; sólo contiene de un 3 a un 6 por 100 de alcohol, siendo ésta la razón de que, siendo una bebida alcohólica, pueda ingerirse en mayores proporciones que el resto de las incluídas en este grupo, por precisarse grandes cantidades para producir los efectos sobre el sistema nervioso conocidos con el nombre de embriaguez.

Desde el punto de vista higiénico es muy conveniente su uso, claro está que recomendando cierta moderación—en el justo medio está la virtud—, poseyendo cualidades bastante estimables. En primer lugar es muy nutritiva, posee en bastante proporción albúmina, azúcar, dextrina y sales; un litro encierra tantos hidratos de carbono como 150 gramos de pan, y produce 450 calorías, de las cuales la mitad, aproximadamente, provienen del alcohol que contiene. Es estimulante de la digestión, por llevar fermentos útiles derivados de la cebada, ácido carbónico y cuerpos amargos procedentes del lúpulo, que excitan las secreciones del aparato digestivo. Es diurética, por poseer algunos cuerpos estimulantes de la célula renal, y su acción excitante puede considerarse nula.

Por tanto, desde el punto de vista médico, este líquido tiene sus indicaciones y contraindicaciones. Conviene a los enfermos desnutridos, como son los tuberculosos anémicos, convalecientes de largas enfermedades y neurasténicos, por su acción nutritiva y estimulante de la digestión, y no conviene de ninguna manera a los diabéticos, a causa de lo rica que es en hidratos de carbono, a los obesos, por la misma causa, ni a los que padecen albuminuria.

Es grande la cantidad de esta bebida que se consume en verano en todos los países civilizados, porque conserva mucho el frío y es un gran aplacador de la sed; pero recomendamos moderación, por constituir su ingestión exagerada muchos peligros: en primer lugar, hemos indicado antes la tendencia a la obesidad, por todos conocida, de los bebedores de cerveza; el aumento de volumen del abdomen, a causa de la gran cantidad de grasa acumulada entre las vísceras, constituye lo que

llamamos plétora abdominal y síndrome apoplético, tan molesta para los enfermos que la padecen y tan llena de peligros para la vida; además produce la degeneración grasienta de las fibras musculares del corazón, y al ser sustituido el tejido noble de este importantísimo órgano por otro que no posee las propiedades del muscular, queda en pésimas condiciones para soportar todo esfuerzo que se le imponga, con las consiguientes y graves consecuencias que a los lectores se les alcanzará.

Bebiendo grandes cantidades de cerveza se impone al corazón la necesidad de mover una gran masa líquida que irrumpe en el sistema vascular; como consecuencia de esto aumenta su potencia y eleva enormemente la tensión de la sangre, hasta que la eliminación del líquido por el riñón restituye el equilibrio. Fácilmente se comprende que, repitiendo con frecuencia este esfuerzo, termina por dilatarse e hipertrofiarse el corazón—antes de llegar la degeneración grasienta—, las arterias se endurecen y queda el individuo convertido en un cardíaco y arterioescleroso.

La sidra, otra bebida de la que se abusa bastante en verano, sobre todo en nuestras regiones del Norte, difiere bastante de la cerveza. Su riqueza en alcohol es un poco más elevada, pero sin gran diferencia: contiene de un 3 a un 7 por 100; es el líquido que resulta de la fermentación del zumo de manzanas mezclado con un cuarto o un quinto de su peso con agua, y posee, como todos saben, ácido carbónico en gran cantidad. Considerada desde el punto de vista nutritivo es inferior a la cerveza, por producir menor número de calorías en igualdad de volumen; también es menos estimulante de las funciones digestivas, pero posee propiedades activadoras del movimiento intestinal, razón por la cual podemos utilizarla algunas veces como laxante; pero su propiedad médica por excelencia es su acción antiartrítica; la gota, los reumatismos crónicos y el mal de piedra son enfermedades raras en regiones como Normandía, en que es muy común el abuso de la sidra, y en nuestro país las estadísticas ponen de manifiesto que lo mismo sucede entre los habitantes de nuestra costa cantábrica, donde, como sabemos, se consume mucho líquido del que tratamos. Esto es debido, según Gavrod, a la

mucha cantidad de malatos que contiene, los cuales alcalinizan la sangre y estimulan la secreción renal.

Esta bebida no tiene los graves peligros de que hemos hecho mención al ocuparnos de la cerveza, pudiendo decir en general que su habituación es menos perjudicial para el organismo; pero es evidente que no está exenta de los inconvenientes inherentes a toda bebida alcohólica, bien conocidos de todos.

Bebidas con moderación, podemos decir que tanto la sidra como la cerveza carecen de contraindicaciones, constituyendo, como antes hemos indicado, un precioso medio de aplacar la sed, debido, principalmente, al gran poder retentivo de temperatura que ambas poseen; de ahí que podamos tardar muchos minutos en consumir un vaso sin que las últimas porciones que ingiramos se hayan calentado, recomendando cautela en su consumo por los perjuicios indudables que su abuso puede producirnos. Pero no alarmarse, lectores: tengo la seguridad de que ninguno de vosotros beberéis dos o tres litros diarios de estos líquidos, dosis a la cual suceden los fenómenos que antes indicamos. Sería ilógico prescribir el uso de estos dos ricos líquidos rubios, tan arraigados en nuestras costumbres y de un positivo valor higiénico, especialmente en verano.

## LIBROS RECIBIDOS

### «¡Viva la Asociación!»

Así se titula el folleto que nuestro compañero de Guadalajara, D. Santiago Martí Sancho, ha tenido la atención de enviarnos.

Se trata, según palabras de su autor, de un pasillo melodramático, dividido en dos cuadros, en los que, de manera sencilla, se ocupa del enaltecimiento de la Asociación General, Asociación Ferroviaria Médico-Farmacéutica y Colegio de Huérfanos, las tres obras fundamentales, por hoy, que son orgullo de la clase ferroviaria.

De esperar es que la difusión de la mencionada obrita consiga llevar nuevos socios a las citadas entidades, alcanzando así su único propósito el compañero Martí Sancho, al que desde estas columnas felicitamos, alentándole para seguir luchando en pro de la colectividad.