



# CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

# Despre Centru

**Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție** a fost înființat în anul 2012 având ca obiective:



1

Investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice



2

Diseminarea informațiilor legate de consumul moderat de bere în rândul comunităților medicale și al publicului larg



# Despre Centru

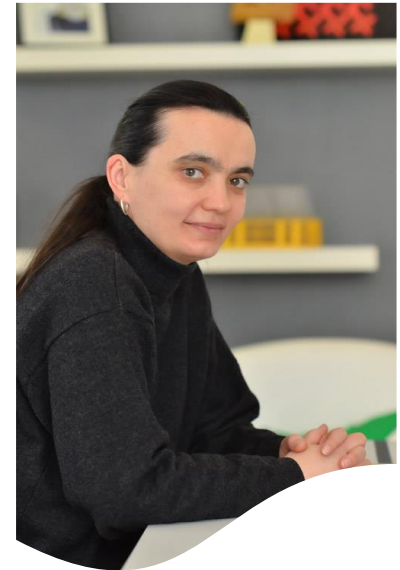
## Membri fondatori



**Dr. Corina Aurelia  
Zugravu, Președinte**



**Dr. Alin Popescu,  
Secretar general**



**Dr. Mihaela Begea,  
Membru fondator**



# Programul anual de burse de cercetare

## Ce este?

Program anual de burse pentru efectuarea de studii științifice, cu caracter de noutate și originalitate, privind efectele consumului moderat de bere în raport cu sănătatea.

## Cine poate aplica?



**01** **Studenti** în an terminal la medicină sau orice specializare de natură tehnică și științifică și din domenii conexe (nutriție, sport, sociologie).



**02** Masteranzi, doctoranzi sau post-doctoranzi.



**03** Cadre medicale cu specializările diabet, nutriție, boli metabolice și cardiologie.



# Programul de burse de cercetare

- ❑ **Valoarea maximă a burselor este de:** 150.000 lei
- ❑ **Modalitatea de depunere:** Solicită un formular de înscriere la adresa de email [centru@beresanatatenutritie.ro](mailto:centru@beresanatatenutritie.ro) sau descarcă-l accesând pagina [www.beresanatatenutritie.ro](http://www.beresanatatenutritie.ro), secțiunea „Burse de cercetare”, completează-l și depune-l online la aceeași adresă de email.

*Detalii despre criteriile de eligibilitate, dar și de modalitățile de înscriere sunt disponibile pe pagina de internet a Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție:  
[beresanatatenutritie.ro/burse-de-cercetare](http://beresanatatenutritie.ro/burse-de-cercetare)*



# Studii finalizate



**Rolul consumului moderat de bere asupra memoriei autobiografice investigat cu ajutorul neuroimagingisticii**

Doctorand Monica Bercea,  
Iași, 2013



**Parametrii somatici caracteristici statusului ponderal și consumul de bere în România**

Dr. Corina Zugravu  
București, 2014



**Consumul moderat de bere poate ameliora simptomele asociate perioadei post-menopauză**

Nicoleta Răducanu  
București, 2015



# Studii finalizate



**Influența consumului moderat de bere asupra unor  
markeri ai stresului oxidativ**

Julien Cherfan  
Cluj-Napoca, 2016



**Evaluarea efectului consumului de bere asupra  
hemostazei la subiecți sănătoși**

Dr. Marina Oțelea  
București, 2018



**Influența consumului de bere asupra calităților  
motrice forță și viteză**

Asist. Univ. Drd. Cătălin Ionițe  
Iași, 2019







**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**

**DESPRE STUDIILE REALIZATE  
PÂNĂ ÎN PREZENT SUB EGIDA  
CENTRULUI**







**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**

**Rolul consumului moderat de bere  
asupra memoriei autobiografice  
investigat cu ajutorul  
neuroimagisticii**



# I. Rolul consumului moderat de bere asupra memoriei autobiografice investigat cu ajutorul neuroimagisticii

- ❑ **Obiectiv:** Identificarea posibilelor efecte ale consumului moderat de bere în ceea ce privește memoria și nivelul de atenție
- ❑ **Perioada de derulare:** noiembrie 2012 - mai 2013
- ❑ **Eșantion:** 29 bărbați, consumatori moderați de bere (18 și 64 de ani), cu un consum săptămânal moderat cuprins între 4 și 14 pahare de bere
- ❑ **Colectare date:** Testele realizate cu ajutorul neuroimagisticii de ultimă generație care implică analiza semnalelor obținute prin scanarea creierului uman, utilizând fluxul de sânge (analizat cu un RMN funcțional), profilarea comportamentală (realizată cu ajutorul unui test de neuroassessment) și activitatea electrică de la nivelul scalpului (cu ajutorul unui neuroheadset EEG)



# I. Rolul consumului moderat de bere asupra memoriei autobiografice investigat cu ajutorul neuroimagisticii

## □ Rezultate:

- Un consum moderat de bere ar putea favoriza procesele de memorare prin încorporarea datelor recente în memoria pe termen lung
- Un consum moderat de bere în rândul persoanelor active ar putea amplifica impactul amintirilor autobiografice plăcute asupra creierului
- Participanții la studiu care au consumat o cantitate moderată de bere au prezentat o alocare de două ori mai puternică a resurselor ce țin de atenție, față de grupul de control → un consum moderat de bere ar putea permite o creștere a utilizării dinamice a tuturor resurselor de atenție ale sistemului nervos central





**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**

**Parametrii somatici caracteristici  
statusului ponderal și consumul de  
bere în România**



## II. Parametrii somatici caracteristici statusului ponderal și consumul de bere în România

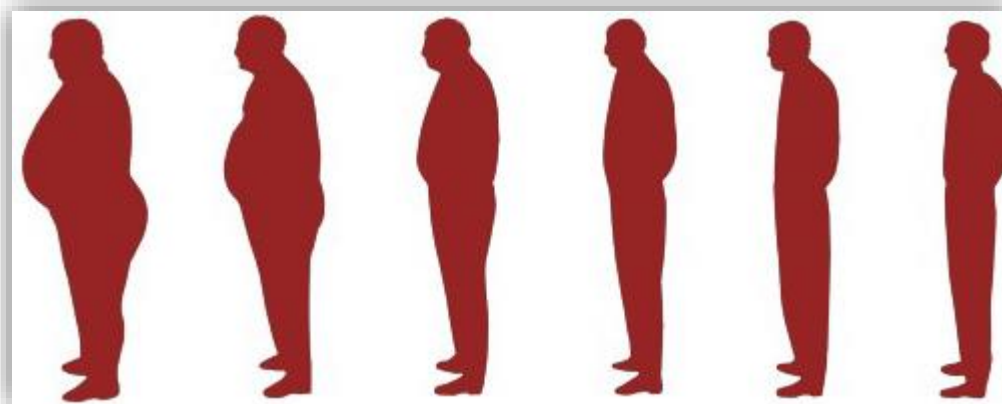
- ❑ **Obiectiv:** Evaluarea influenței consumului moderat de bere asupra indicatorilor somatici legați de statusul ponderal: indicele de masă corporală (IMC), circumferința abdominală și raportul talie/șold, cu un accent particular pe circumferința abdominală)
- ❑ **Perioada de derulare:** 25 martie - 13 aprilie 2014
- ❑ **Eșantion:** 1.508 persoane peste 18 ani (724 bărbați și 784 femei)
- ❑ **Colectare date:** chestionar la domiciliu (caracteristici demografice, alimentație, activitatea fizică, măsurători pentru IMC, circumferința abdominală și raport talie/șold)



## II. Parametrii somatici caracteristici statusului ponderal și consumul de bere în România

### ❑ Rezultate:

- ❑ Consumul de bere **NU** este un predictor pentru creșterea circumferinței abdominale, indiferent de nivelul acestui consum
- ❑ Rezultatele studiului nu au evidențiat depășirea valorilor normale ale raportului talie/șold
- ❑ În unele cazuri s-a constatat scăderea IMC legată de consumul moderat de bere, mai ales în cazul femeilor. În niciunul dintre cazurile studiate, consumul de bere nu a fost asociat cu creșterea indicelui de masă corporală







**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**

**Consumul moderat de bere poate  
ameliora simptomele asociate  
perioadei post-menopauză**





### III. Consumul moderat de bere poate ameliora simptomele asociate perioadei post-menopauză

- ❑ **Obiective:** Evaluarea eficacității consumului moderat de bere asupra bufeurilor de căldură la femeile postmenopauzale; evaluarea eficacității berii în ameliorarea simptomelor postmenopauzei; evaluarea evoluției indicelui de masă corporală
- ❑ **Perioada de derulare:** 12 săptămâni
- ❑ **Eșantion:** 50 de femei, cu vârste între 45 și 60 de ani



### III. Consumul moderat de bere poate ameliora simptomele asociate perioadei post-menopauză

#### ❑ Rezultate:

- ❑ Consumul moderat de bere poate diminua bufeurile de căldură asociate stării post-menopauză
- ❑ O ameliorare semnificativă statistic a acestui simptom
- ❑ O îmbunătățire semnificativ statistică precum și ameliorare pentru cele mai relevante simptome în perioada post-menopauză: dureri musculare, senzația de oboseală, dificultăți la somn o scăderea forței musculare, scăderea rezistenței fizice, lipsa energiei, pielea uscată, rezistența organismului, durerile de picioare/crampe dar și pentru simptomele psihosociale, senzația de anxietate și nervozitate, realizarea diferitelor acțiuni zilnice.





**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**

**Influența consumului moderat de  
bere asupra unor markeri ai  
stresului oxidativ**



## IV. Influența consumului moderat de bere asupra unor markeri ai stresului oxidativ

- ❑ **Obiectiv:** Elaborarea și validarea unor metode cromatografice pentru determinarea MDA, respectiv a glutathionului; dezvoltarea și validarea unei metode de analiză spectrofotometrică a polifenolilor din bere, folosind reactivul Folin-Ciocalteu
- ❑ **Perioada de derulare:** 60 de zile
- ❑ **Eșantion:** 21 de persoane (11 bărbați și 10 femei)
- ❑ **Colectare date:** Introducerea unei cantități moderate de bere (330 ml în cazul femeilor, respectiv 660 ml în cazul bărbaților) în alimentația lor. La finalul celor 60 de zile s-au determinat: greutatea, talia, șoldurile, transaminazele, superoxid dismutaza, glutathion peroxidaza, nivelurile de malondialdehida, raportul glutathion redus/oxidat



## IV. Influența consumului moderat de bere asupra unor markeri ai stresului oxidativ

### □ Rezultate:

- Consumul moderat de bere poate stimula puterea antioxidantă a organismului și nu influențează greutatea corporală, profilul lipidic și nivelul transaminazelor serice
- După absorbție, fenolii (ex: acidul vanilic, cafeic, siringic) prezenți în mod natural în bere datorită ingredientelor sale, hamei și cereale, sunt capabili să contribuie la mărirea capacității antioxidante a plasmiei. Una dintre caracteristicile fenolilor este aceea că sunt greu solubili în apă, dar foarte solubili în alcoolul pe care berea îl conține, influențându-se astfel absorbția acestora în organism.





**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**

**Evaluarea efectului consumului de  
bere asupra hemostazei la subiecți  
sănătoși**





## V. Evaluarea efectului consumului de bere asupra hemostazei la subiecți sănătoși

- ❑ **Obiectiv:** Evaluarea impactului 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
- ❑ **Eșantion:** subiecți cu vârste cuprinse între 20 și 30 de ani, clinic sănătoși
- ❑ **Colectare date:** 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 limitele consumului moderat, adică 330 ml bere/zi în cazul femeilor și respectiv 660 ml de bere/zi în cazul bărbaților.





## V. Evaluarea efectului consumului de bere asupra hemostazei la subiecți sănătoși

### □ Rezultate

- 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**
- După o lună de consum zilnic, **scăderea PAI-1 a fost cu 7% mai mică față de nivelul inițial**
  - Fibrinogenul a avut o variație ne semnificativă statistic, iar homocisteina a revenit la valori apropiate, dar ușor mai mici decât cele inițiale





**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**

**Influența consumului de bere  
asupra calităților motrice forță și  
viteză**



## VI. Influența consumului de bere asupra calităților motrice forță și viteză

### ❑ **Obiectiv:**

- ❑ Identificarea modificărilor produse de consumul moderat de bere asupra calităților motrice (viteză și forță)
- ❑ Identificarea modificărilor asupra indicelui de apă din organism, a țesutului muscular și a celui adipos, a frecvenței cardiace și oxigenului din sânge.

### ❑ **Perioada de derulare:** noiembrie 2018 – octombrie 2019

### ❑ **Eșantion:** 50 de subiecți cu vârste între 20-35 de ani, sportivi amatori, cu o înălțime cuprinsă între 160-200 cm și o greutate între 50-123 kg

### ❑ **Colectare date:** Măsurătorile au fost efectuate înainte de ingestia berii, dar și la o lună de consum zilnic, înainte și după o situație de efort fizic, cantitatea de bere consumată respectând limitele consumului moderat stabilite de Organizația Mondială a Sănătății: 330 ml bere/zi în cazul femeilor și 660 ml de bere/zi în cazul bărbaților.



## VI. Influența consumului de bere asupra calităților motrice forță și viteză

### ❑ Rezultate

- ❑ La nivelul antebrațului drept s-a observat o medie de 50,503 kgf (inițial) și 52,106 kgf (după efortul fizic), care ulterior, după consumul de bere, a fost de 50,036 kgf (inițial) și 51,441 kgf (după efortul fizic) cu o abatere standard de +7 kgf
- ❑ O regularizare și o organizare a datelor, printr-o reducere a frecvenței cardiace cu aproape două bătăi pe minut după efortul fizic
- ❑ Creștere de aproape 1% a masei musculare, inclusiv la testarea subiecților după efort fizic
- ❑ Scădere a țesutului adipos din organism, dar și o intensificare a arderilor în timpul efortului fizic.
- ❑ Îmbunătățirea hidratării corporale, coeficientul de hidratare a corpului fiind mai ridicat chiar și după efort fizic



# VĂ MULȚUMIM!

[Facebook.com](https://www.facebook.com/beresanatatenutritie)

[Youtube.com](https://www.youtube.com/beresanatatenutritie)

[beresanatatenutritie.ro](http://beresanatatenutritie.ro)

[centru@beresanatatenutritie.ro](mailto:centru@beresanatatenutritie.ro)



**CENTRUL DE STUDII DESPRE  
BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE**