

Llévate la vajilla Benetton por una imposición a plazo fijo
 Infórmate de las condiciones en www.bancaja.es

GARVEY otra cosa mariposa
 px GARVEY

el semanal digital.com

Periódico permanente en Internet
 09-03-2009. Actualizado 13:00

directseguros

30% MENOS

INICIO SECCIONES AUTONOMÍAS GARGANTA PROFUNDA CARGA DE PROFUNDIDAD BLOGS SERVICIOS SUSCRIBIRSE

España | Mundo | Economía | Medios | Deportes | Chismógrafo | Libros | Salud | Cultura

Buscar en esd en Google

INICIO -- -- SALUD

CONSEJOS MÉDICOS

Cerveza y deporte, una controversia que divide a los que entienden

Óscar Martín

Algunos expertos aseguran que no se ha demostrado que el uso de cerveza tenga efectos beneficiosos sobre la salud del deportista, sin embargo otros expertos aseguran lo contrario.

7 de marzo de 2009

"Cualquier cifra de alcohol afecta significativamente tanto el rendimiento como la recuperación del deportista". Así de contundente se muestra el **Dr. Pedro Manonelles**, Secretario General de la Federación Española de Medicina del Deporte, al valorar los posibles efectos positivos del consumo moderado de alcohol, incluyendo la cerveza, en la vida de un deportista.



Los especialistas siguen sin ponerse de acuerdo sobre la polémica de la cerveza y los deportistas.

En los últimos meses, se han difundido algunas noticias en relación a supuestos beneficios del consumo de cerveza en la recuperación de un deportista, pero buena parte de la clase médica desconfía de estos preceptos.

"Pequeñas cantidades de alcohol (a partir de 0,2 gramos de alcohol por litro de sangre) tienen efecto sobre diversas funciones neuropsicológicas. La práctica deportiva precisa la total integridad de todos los sistemas orgánicos, por lo que cualquier cifra de alcohol afecta significativamente tanto el rendimiento como la recuperación del deportista", añade el **Dr. Manonelles**.

Igualmente, tampoco parece nada claro que el consumo de alcohol, aunque sea en cantidades de cerveza mínimas, tenga algún efecto beneficioso en la **prevención de enfermedades cardiovasculares**. "El alcohol es, después del tabaco, una de las principales causas individuales de mortalidad prevenible en España.

La clara relación entre **diversos cánceres y el consumo de alcohol** desaconseja totalmente cualquier consumo, tal y como afirman con rotundidad las prestigiosas organizaciones científicas como World Cancer Research Fund o American Institute for Cancer Research", explica **Yolanda Sala**, dietista y coordinadora de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN).

Por otro lado, el alcohol actúa como diurético lo cual puede propiciar un cuadro de **deshidratación** durante la práctica deportiva, y debido a que su ingesta incrementa la pérdida de líquidos, también se produce una pérdida mayor de vitaminas y minerales esenciales para el adecuado desempeño deportivo como el potasio, magnesio, fósforo y calcio.

Alcohol y deporte

Para el Secretario General de la Federación Española de Medicina del Deporte, "el consumo de alcohol, también si éste se encuentra en la cerveza, tiene muchos efectos nocivos". Entre los efectos nocivos se encuentra la **deshidratación**.

Además, el etanol se absorbe rápidamente en el organismo y obstaculiza el metabolismo de otros nutrientes al mismo tiempo que genera un efecto inhibitorio en la oxidación de las grasas, por lo cual, puede ocasionar un incremento de peso corporal indeseado a expensas de grasa.

Entre otros de sus efectos negativos sobre el metabolismo, podemos decir que el etanol aumenta la degradación de proteínas, lo cual por supuesto perjudica la masa magra de nuestro organismo.

Por éstas y otras razones, el **Dr. Manonelles** no aconseja el consumo de cerveza dentro

PUBLICIDAD

match.com
 Ver chicas conectadas en Match.com

Match.com Anuncios Google

ÚLTIMA HORA

+ TITULARES

Libros | Salud | Cultura

- 18:13 Descubiertos los secretos de palacio que asombran a Doña Letizia
- 18:40 La ciencia deja al desnudo las mentiras ecológicas de la progresía
- 19:10 Los solitarios y miserables días de colegio de la estrella juvenil de moda
- 08:15 Una historia de España escrita con sencillez y para "tomar partido"
- 09:09 "El País" organiza la escapada de Semana Santa y los viajes de estudios
- 08:39 Tres ex secuestrados más destrozan la imagen idílica de Betancourt
- 09:15 Un libro restituye el papel de la Guardia Civil en defensa de España
- 09:35 Homero era ciego, pero Europa aún ve el Mediterráneo con sus ojos
- 17:57 Un diplomático del PP da por terminada la "Alianza de Civilizaciones"
- 10:25 Peñafiel vuelve a desvelar públicamente algunos secretos de la Reina
- 09:08 Los progres y los laicos causaron una semana de terror criminal
- 09:52 Un general golpista contra el rey y contra un "proceso de paz"
- 20:47 Famoso escritor ajusta las cuentas pendientes "a un gran amor"
- 08:33 Sin amor no hay vida: las dos caras del sentimiento más universal
- 11:28 Un libro contundente para los dos siglos de la teoría más polémica

PUBLICIDAD

Bancaja
 Si no es bueno para ti, no es bueno para nosotros

Llévate la vajilla Benetton por una imposición a plazo fijo
 Infórmate de las condiciones en www.bancaja.es

TIENDA ESD

+ OFERTAS



Tubo Adaptador Nikon Ur-e20.
 Accesorios para cámaras digitales.
16,19 €



Ofertas informática en Segundamano.es.
 Consigue más productos por menos dinero en Segundamano.es.

Todas las categorías Buscar

LO MÁS VISTO

+ TITULARES

de la dieta de un deportista. "No se ha demostrado que el uso de la cerveza, especialmente por lo que supone su contenido alcohólico, tenga un efecto significativo sobre la mejora de la salud.

Voces a favor de la cerveza

El Semanal Digital publicó la reunión de especialistas en medicina y nutrición que se celebró en [Madrid](#) en el marco del III Simposio Internacional de la Cerveza-5th European Beer and Health Symposium, inaugurado por **Elena Espinosa**, Ministra de [Medio Ambiente](#) y Medio Rural y Marino, para analizar las últimas investigaciones científicas sobre el consumo moderado de esta bebida.

El **Prof. Manuel Díaz-Rubio**, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico de [Madrid](#) y vicepresidente de la Real [Academia](#) de medicina, destacó:

"Es fundamental transmitir a la población que el consumo de cerveza, la bebida fermentada de menor graduación (4-5º), debe ser responsable, moderado (no debe superar los 30g/día para los varones, tres cañas de cerveza y los 20g/día para las mujeres, dos cañas de cerveza) y en el marco de una dieta equilibrada".

Por su parte, el **Dr. Ramón Estruch**, del Servicio de Medicina Interna, del Hospital Clínic de [Barcelona](#), y director del Estudio PREDIMED (estudio que analiza la eficacia de la Dieta Mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular) comentó que "existen datos que indican que no todas las bebidas con contenido alcohólico son iguales. Las bebidas fermentadas de baja graduación (cerveza, vino y sidra), ricas en polifenoles, tienen un efecto protector adicional frente a enfermedades cardiovasculares que las bebidas pobres en estos compuestos como las destiladas de mayor graduación".

Cerveza y cáncer

La **Dra. Adriana Albini**, presidenta de la Sociedad Italiana de Investigación del Cáncer, comentó que recientes trabajos científicos confirman que el xanthohumol, uno de los flavonoides presentes en la cerveza, podría ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer.

En este sentido, la **Dra. Rosario Monteiro**, del Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oporto, ratificó que el xanthohumol posee un amplio espectro en los mecanismos que inhiben el inicio y la progresión de la carcinogénesis.

La **Dra. Monteiro** comentó los datos de una investigación en la que se valoraba el comportamiento de tres compuestos fenólicos (el xanthohumol de la cerveza, el galato de epigallocatequina del té y el resveratrol del vino tinto) en el control del crecimiento celular en el cáncer de mama, y donde se confirmaba que el xanthohumol encontrado en la cerveza fue el polifenol que más redujo las células cancerígenas en este tipo de cáncer, mostrando sus efectos más rápidamente en concentraciones más bajas.

Cerveza y deporte

El **Prof. Manuel Castillo-Garzón**, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, presentó las conclusiones de una investigación sobre la idoneidad la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas tras realizar ejercicio físico.

Según el **Dr. Castillo-Garzón**, el consumo moderado de cerveza tras realizar un esfuerzo físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, **permite recuperar las pérdidas hídricas en la misma medida que el agua.**

Por tanto, la cerveza debido a su composición, las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido alcohólico (4-5º), tomada en cantidades moderadas, puede ser beneficiosa y favorecedora de una efectiva rehidratación y podría incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.

El médico especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador de baloncesto del Real Madrid, el **Dr. Juan Antonio Corbalán**, explicó que su alto contenido en agua y el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas) "hacen de la cerveza una bebida con un gran poder refrescante, de bajo contenido calórico, sobre todo si se eligen las más bajas en alcohol".

Según **Corbalán**, "la acción antioxidante derivada de su contenido en polifenoles la hace especialmente interesante para los deportistas tomada de forma moderada y, por otro lado, es un aporte importante de complejo vitamínico B, que unido a todo lo anterior puede incidir en un control adecuado de los márgenes de **cardiosaludabilidad**".

Estudios recientes

Según un estudio realizado por el Jean Mayer US Department of Agriculture Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts, Boston, publicado en el último número de American Journal of Clinical Nutrition: **El consumo moderado de cerveza o vino mejora la densidad mineral ósea.**

En resumen

Para algunos especialistas el uso de cerveza aún en cantidades moderadas: afecta significativamente tanto el rendimiento como la recuperación del deportista, no posee efecto beneficioso en la prevención de enfermedades cardiovasculares, no existe protección contra el cáncer y deshidrata.

1. Descubiertos los secretos de palacio que asombran a Doña Letizia
2. Celos, envidias y sexo en la guerra de José Tomás con los dos hermanos Rivera
3. "El Mundo" compromete a Prada y Peñafiel descubre la pólvora
4. El príncipe que se acuesta con la amiga íntima de su futura cuñada
5. La trama oscura del topless de Almudena y el caché del desnudo de Liz
6. Una rubia periodista es la novia del soltero cuarentón de Galicia
7. Miriam aprende a vivir con el drama del coma del príncipe Kardam
8. Ana Rosa ya tiene nuevo y famoso rubio para sustituir al "tránsfuga"
9. La última heroína del cine se quita la ropa en portada
10. Se solicitará a Camps y Costa el cese de militancia del PP si son imputados

PUBLICIDAD



Para otros especialistas, la cerveza recupera el metabolismo de los deportistas, es cardiosaludable, protectora contra algunos tipos de cáncer, hidratante, mejora la densidad mineral ósea y debe estar incluida en el marco de la Dieta Mediterránea.

La polémica está servida.

[IR ARRIBA](#)

TIENDA ESD

[+ OFERTAS](#)

Ideas para Regalar



Filtro Polarizador Circular Canon.
Accesorios para cámaras digitales.
31,49 €



Contrato Movistar Sony-ericsson k810i. Llévatelo ahora mismo a un precio increíble. **39,00 €**

COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

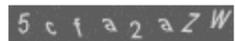
AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

E-mail (*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

* El e-mail nunca será visible

AÑADIR **BORRAR**

CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los comentarios del website elsemanaldigital.com tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:

Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de elsemanaldigital.com y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.

elsemanaldigital.com declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.

Acceda al R.A.I.
Acceda al Registro de Aceptaciones Impagadas [clic aquí](#)

Publicidad / Contactar / Quiénes somos / Estadísticas
 Copyright © El Semanal Digital, S.L. © El Semanal Digital es una marca registrada. Derechos reservados. España. 2006
 Oficina central: C/ Gobelos 19 bajo izquierda 28023 Madrid (España). Teléfono: 91 4585773 - Fax: 91 3077652
[Política de información](#) / [Política de privacidad](#) / [Aviso legal](#)

web alojado en **acens** Páginas controladas por: **Nielsen/NetRatings**

Ofertas Exclusivas



Generador Diesel Genergy Abierto. Seguro que te interesa.

836,03 €

[Anúnciate aquí](#)