



## ESTUDIO

## La deshidratación se combate con cerveza

La cerveza consumida por adultos, con moderación y responsabilidad, puede contribuir a optimizar los niveles de hidratación en el organismo. También puede incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.

**EL DÍA, SIC de Tenerife**

La cerveza consumida por adultos sanos, con moderación y responsabilidad, puede contribuir a optimizar los niveles de hidratación en nuestro organismo. Esta bebida aporta cuando se ingiere, sobre todo, agua (95%) y, además, otras sustancias con un especial interés nutritivo, como vitaminas del grupo B (especialmente, ácido fólico), fibra y minerales (silicio, potasio y magnesio). Así lo explica el Manual de la hidratación y la cerveza, elaborado por el presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), Jesús Román Martínez.

Un estudio reciente llevado a cabo por la Universidad de Granada y por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) concluye que el consumo moderado de cerveza puede ser incluido en la dieta equilibrada de los deportistas y puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés.

El consumo moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, puede formar parte de una alimentación saludable como la dieta mediterránea actual, por las propiedades que les confieren su baja graduación y las materias primas con las que están elaboradas.

Por este motivo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava o sidra) de forma opcional y moderada.

No hay que olvidar, sin embargo, que los efectos beneficiosos de estas bebidas se observan únicamente cuando el consumo es moderado y responsable por parte de adultos sanos en el marco de una alimentación sana y equilibrada. Si se está tomando fármacos, si se va a conducir o en el caso de las mujeres embarazadas, el consumo de alcohol debe ser nulo.

Para quienes quieran seguir disfrutando de la cerveza y sus propiedades, pero no quieran o no puedan incluir bebidas con contenido alcohólico en su dieta, la cerveza "sin" se presenta como una bebida altamente hidratante.