



Simposio europeo concluyó que la cerveza hidrata igual que el agua después del deporte

12:07 | Una cantida moderada del brebaje "no representa ningún problema que perjudique la rehidratación", determinaron. Presentará otro estudio que desmitifica la "barriga cervecera".

EFE

Un estudio presentado este martes en Bruselas demostró que el consumo moderado de cerveza después de practicar ejercicio físico es tan efectiva como el agua para la rehidratación y la recuperación, según afirmaron expertos médicos.



Esta es una de las conclusiones presentadas en el "VI Simposio Europeo en Cerveza y Salud", donde participaron especialistas de la UE en medicina, nutrición y alimentación, entre ellos varios españoles.

El doctor Manuel Castillo, de la Universidad de Granada, expuso los resultados de un estudio llevado a cabo con un grupo de hombres jóvenes, y que consistió en medir la reacción del cuerpo a la ingesta de agua o cerveza tras realizar un esfuerzo físico intenso.

"Realizamos el estudio para comprobar si la costumbre tan extendida de tomarse unas cervezas después del ejercicio era algo recomendable o no", explicó Castillo a los medios tras su intervención.

Consumo moderado

La conclusión fue que **una cantidad moderada de cerveza -en concreto, dos "tercios" o botellas pequeñas- "no representa ningún problema que perjudique la rehidratación que se produce tras el ejercicio"**.

En este sentido, **la cerveza sería "exactamente igual que si tomáramos agua"**, por lo que recomendó el consumo de la bebida fermentada a todas aquellas personas que no tengan ninguna contraindicación.

"No se encontró ni un efecto específico ni uno negativo que se pudiera atribuir a la ingesta de cerveza en comparación con la ingesta sólo de agua", recalcó Castillo.

Asimismo, el doctor señaló que durante las conferencias se presentará otro estudio que **descarta que exista "ninguna relación" entre el consumo de cerveza y la tendencia a desarrollar "barriga cervecera"**.

Beneficio para la salud

El doctor Ramón Estruch, del Hospital Clínico de Barcelona, explicó por su parte los resultados de varios estudios que demuestran que el consumo moderado de la cerveza **"ayuda a la prevención de accidentes cardiovasculares,**

gracias a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios de las arterias".

Además, proporciona protección frente a factores de riesgo cardiovascular, como son la diabetes, mejora de la presión arterial y del perfil lipídico, es decir, baja el colesterol malo y aumenta el bueno, o los parámetros de inflamación que causan la arterioesclerosis.

El alcohol que contiene la cerveza "tiene ciertos efectos positivos", que se multiplican sumados a sus componentes no alcohólicos, como los polifenoles.

El doctor señaló que actualmente se están llevando a cabo investigaciones para determinar si los beneficios de la cerveza con alcohol sobre personas sanas son mayores que los de la cerveza "sin", aunque señaló que hay indicios para pensar que la primera tiene ciertos efectos más positivos.

En cualquier caso, Estruch subrayó la importancia de que la cerveza **"se consuma dentro de un patrón de alimentación saludable, y en concreto de la dieta mediterránea"**.

[\[Cerrar\]](#)