

- Compras
- [iQuiero \(http://secure.iquiero.com/peru/index.asp\)](http://secure.iquiero.com/peru/index.asp)
- Servicios
- [Chistes \(http://util.peru.com/chistes/\)](http://util.peru.com/chistes/)
- [Chicas \(http://www.peru.com/chicas/\)](http://www.peru.com/chicas/)
- [E-mail \(http://mail.peru.com/\)](http://mail.peru.com/)
- [Fertilidad \(http://www.peru.com/fertilidad/\)](http://www.peru.com/fertilidad/)
- [Guía Gourmet \(http://util.peru.com/GuiaGourmet/\)](http://util.peru.com/GuiaGourmet/)
- [Horóscopo \(http://util.peru.com/horoscopo/\)](http://util.peru.com/horoscopo/)
- [PerúInfo \(http://util.peru.com/peruinfo/\)](http://util.peru.com/peruinfo/)
- [Postales \(http://postales.peru.com/peru/\)](http://postales.peru.com/peru/)
- [Remesas \(https://www.xoom.com/a/e/bac-pe-perucom-plc-remesastextlink/x/peru?languageCode=es\)](https://www.xoom.com/a/e/bac-pe-perucom-plc-remesastextlink/x/peru?languageCode=es)
- [Sociales \(http://util.peru.com/sociales/\)](http://util.peru.com/sociales/)
- [Sorteos \(http://util.peru.com/sorteos_promociones/\)](http://util.peru.com/sorteos_promociones/)
- [Teléfonos útiles \(http://util.peru.com/telefonos_utiles/\)](http://util.peru.com/telefonos_utiles/)
- [Moda y Tendencia \(http://aventurachic.com/\)](http://aventurachic.com/)
- [Juegos \(http://extramania.peru.com\)](http://extramania.peru.com)
- [Chat \(http://util.peru.com/chat/chat.asp\)](http://util.peru.com/chat/chat.asp)

Martes 20 de septiembre del 2011 - 01:51 | [0 valoraciones \(#\)](#) | [2 comentarios \(#comentarios\)](#)

La cerveza hidrata tanto como el agua, según estudio

- Enviar a:
- [Facebook \(http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fperu.com%2Factualidad%2Fcerveza-hidrata-tanto-como-agua-segun-estudio-noticia-21212&t=La+cerveza+hidrata+tanto+como+el+agua%2C+seg%C3%BAAn+estudio+|peru.com\)](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fperu.com%2Factualidad%2Fcerveza-hidrata-tanto-como-agua-segun-estudio-noticia-21212&t=La+cerveza+hidrata+tanto+como+el+agua%2C+seg%C3%BAAn+estudio+|peru.com)
- [Twitter \(http://twitter.com/intent/tweet?status=http%3A%2F%2Fperu.com%2Factualidad%2Fcerveza-hidrata-tanto-como-agua-segun-estudio-noticia-21212\)](http://twitter.com/intent/tweet?status=http%3A%2F%2Fperu.com%2Factualidad%2Fcerveza-hidrata-tanto-como-agua-segun-estudio-noticia-21212)
- [Email \(#\)](#)

Esta es una de las conclusiones presentadas en el “VI Simposio Europeo en Cerveza y Salud”, donde han participado especialistas de la [UE \(http://es.wikipedia.org/wiki/Unión_Europea\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Unión_Europea).



Después de hacer ejercicios, es bueno

tomar cerveza. (Foto: Internet)

Bruselas . Un estudio presentado en [Bruselas \(http://es.wikipedia.org/wiki/Bruselas\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Bruselas) demuestra que el consumo moderado de cerveza después de practicar ejercicio físico **es tan efectiva como el agua para la rehidratación y la recuperación**, según han afirmado expertos médicos.

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.

La conclusión fue que una cantidad moderada de cerveza – en concreto, dos “tercios” o botellines – **“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.

Fuente: EFE

Tags

[Cerveza \(/noticias-de-cerveza-2824\)](#)

[Agua \(/noticias-de-agua-2164\)](#)

[España \(/noticias-de-espana-278\)](#)

[Manuel Castillo \(/noticias-de-manuel-castillo-26207\)](#)

Hace 14 horas | [Comentar \(#\)](#) | [Valorar \(#\)](#)

[0 valoraciones \(#\)](#)

2 de 2 [Ver todos los comentarios \(#\)](#)