

ESPACIO PUBLICITARIO



MI CUENTA | REGÍSTRATE

SUSCRIPCIÓN EDICIÓN IMPRESA

ANUNCIANTES



Buscar

BUSCAR

CARACAS, martes 20 de septiembre, 2011 | Actualizado hace 6 horas

[Secciones](#) [Daily News](#) [Edición Impresa](#) [Servicios](#) [Multimedia](#) [Clasificados](#) [Estampas](#)

[Nacional y Política](#) [Sucesos](#) [Opinión](#) [Economía](#) [Deportes](#) [Caracas](#) [Internacional](#) [Arte y Entretenimiento](#) [Vida](#)

Inicio > Vida > **Nota**

[🏠](#) [★](#) [?](#) | síguenos desde: [@EIUniversal](#)

Me gusta 100

42

1

compartir

SALUD

Estudio muestra que la cerveza hidrata igual que el agua tras el deporte

Asimismo se 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".

EL UNIVERSAL

martes 20 de septiembre de 2011 10:11 AM

Bruselas.- Un estudio presentado hoy en 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.

Esta es una de las conclusiones presentadas hoy en el "VI Simposio Europeo en Cerveza y Salud", donde han participado 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, reseña Efe.

"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.

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".

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.

Acceso rápido a:

[RSS](#)

[Correo Diario](#)

[Movil](#)

[Obituarios](#)

[Gaceta Oficial](#)

[Carteles y Edictos](#)

[Ver Jornada completa](#)

Lo último **Lo recomendado**



SUCESOS. Suspendarán a cuerpos policiales con estructuras insuficientes
[Comentarios \(0\)](#)

REVUELTA ÁRABE. G8 promete apoyo a países árabes en busca de democracia
[Comentarios \(0\)](#)

BEISBOL. Jhoulys Chacín se quedó con la derrota
[Comentarios \(0\)](#)

NACIONAL Y POLÍTICA. Parlamento autoriza crédito adicional para Interior y Justicia
[Comentarios \(0\)](#)

CARACAS. Inestable vía a los Altos Mirandinos
[Comentarios \(0\)](#)

BEISBOL. Boston perdió oportunidad de ampliar su ventaja en el comodín
[Comentarios \(0\)](#)

BEISBOL. Alex González sacudió jonrón ante Aníbal Sánchez
[Comentarios \(0\)](#)

Síguenos desde: