

ESTAS EN: INICIO > SANIDAD > INTERNACIONAL > ESTUDIO MUESTRA QUE LA CERVEZA HIDRATA IGUAL QUE EL AGUA DESPUÉS DEL DEPORTE

Estudio muestra que la cerveza hidrata igual que el agua después del deporte

MIÉRCOLES, 21 DE SEPTIEMBRE DE 2011 19:13, EFE 1 Me gusta 3

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.

"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", recaló 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 arteriosclerosis.

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



ENCUESTA CEUTA

CEUTA - ¿el Gobierno local sabrá atajar el problema de la quema de coches en la Ciudad?

- Si
- No
- No tienen competencias en este problema
- Deberían pedir ayuda a expertos
- Deberían formar un equipo con P. Nacional y P.Local

VOTAR

[Ver detalles](#)

ENCUESTA MELILLA

MELILLA - ¿Qué valoración le daría a las ya finalizadas Fiestas Patronales 2011?

- Buena
- Mala
- Ha mejorado mucho este año
- Igual que todos los años
- No he ido

VOTAR

dentro de un patrón de alimentación saludable, y en concreto de la dieta mediterránea". [Ver detalles](#)

La doctora María Teresa Fernández Aguilar, de la Agencia de la Salud de Valencia, señaló los efectos beneficiosos de la cerveza sin alcohol para las madres lactantes.

La doctora y pediatra se refirió a un estudio presentado en agosto en Valencia, que demostró que los niños amamantados por madres que consumieron dos cervezas sin alcohol durante la lactancia tiene menos posibilidades de padecer enfermedades como el cáncer o la arteriosclerosis, debido a la transmisión de los componentes antioxidantes de dicha bebida.

"Los resultados nos sorprendieron a nosotros mismos", afirmó Fernández, quien añadió que la cerveza "sin" sería más recomendable que otras bebidas gaseosas con base química.



El Faro Digital en Facebook

Me gusta

A 2,025 personas les gusta **El Faro Digital**.

					
Amaya	Antonio	Luis Miguel	Juan	Antonio	Susana Mari
					
Said	Youssef	Paqui	Juan Manuel	Maribela	Manuel

Plug-in social de Facebook

COMPARTIR        Me gusta 3 1   

Añadir Comentario:

Usuario registrado

nombre contraseña

Identifícate y tus comentarios se publicarán automáticamente, si no tienes cuenta [regístrate pulsando aquí](#).

nombre email

IMPORTANTE: (máximo 1000 caracteres)

Los comentarios publicados son de exclusiva responsabilidad de sus autores y las consecuencias derivadas de ellos pueden ser pasibles de las sanciones legales que correspondan. Aquel usuario que incluya en sus mensajes algún comentario que viole el reglamento será eliminado e inhabilitado para volver a comentar.

Acepto el Reglamento

Enviar

¿Quieres ganar el nuevo iPod nano?



Hazte seguidor de El Faro Digital y descubre cómo

Pulsa sobre este banner para obtener más información

Centro de Rehabilitacion
 Centro de rehabilitacion de drogas Llama al 902 999 912, Infórmate
www.narconoñosmolinos.com

Compra Cerveza Online
 Compra Cerveza en Tu Otro Súper Regístrate y ahorra hasta un 50%
TuOtroSuper.com/Cerveza

Desintoxicación Alcohol
 Tratamiento médico ultra-rápido con los últimos avances. Tel: 952350401
www.intradi.com

Cuida tu salud y belleza
 Nosotros nos ocupamos de tu pelo 1ª Consulta y 3 Sesiones Gratis!
www.svenson.es

Anuncios 
 Publicidad Google