

¡No es broma! ¡Has sido seleccionado!

Por estar conectado el: **25 / Septiembre / 2008** a las **11:00** de la mañana

Has sido seleccionado como posible ganador de un **Audi A5**.

Si has llegado a tiempo, haz click aquí: **www.seleccionado-ganadorA5.com**



Edición en galego

EDICIÓN IMPRESA: [Diario en PDF](#) | [Hemeroteca](#)

La Voz de Galicia.es

buscar

Periódico ☒ Web ☐

PORTADA GALICIA DEPORTES SOCIEDAD DINERO ESPAÑA MUNDO OPINIÓN PARTICIPA BLOGS OCIO SERVICIOS CLASIFICADOS CANALES ED. IMPRESA
A Coruña A Mariña Arousa Barbanza Carballo Deza Ferrol Lemos Lugo Ourense Pontevedra Santiago Vigo Emigración

El consumo moderado de cerveza permite recuperar las pérdidas hídricas igual que al beber agua

El estudio, realizado por la [Universidad de Granada](#), fue presentado ayer en el campus lucense

Cristina López | 25/9/2008

Valoración ()

«La ingesta de una cantidad moderada de cerveza después de realizar ejercicio físico puede resultar beneficiosa porque, además de favorecer una rápida y efectiva rehidratación, contribuye a evitar dolores musculares». Así lo puso de manifiesto ayer el catedrático de la Facultad de Medicina de la [Universidad de Granada](#), Manuel J. Castillo-Garzón, en el curso de verano que se está celebrando en la Facultad de Veterinaria y en el que se analizan las nuevas tendencias en el modelo alimentario actual. Castillo-Garzón es coautor de una investigación sobre la idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas tras realizar ejercicio físico, cuyas conclusiones presentó ayer.

La finalidad del trabajo era valorar el papel que el consumo moderado de cerveza, como bebida fermentada de baja graduación alcohólica, puede desempeñar en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras realizar un esfuerzo físico. En opinión del citado catedrático, el contenido en carbohidratos (destacando las maltodextrinas), minerales y vitaminas de la cerveza ayuda a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y a atenuar las respuestas hormonales de estrés, además de reducir directa e indirectamente las perturbaciones en el sistema inmune.

La investigación concluye por otra parte que el consumo moderado de cerveza tras realizar un esfuerzo físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración permite recuperar las pérdidas hídricas en la misma medida que el agua. Debido a la composición de la cerveza (agua, cebada y lúpulo), las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido en alcohol (cuatro o cinco grados), si se toma en cantidades moderadas, puede ser beneficiosa y favorecedora de una rápida y efectiva rehidratación. De ahí que el consumo moderado de cerveza, tanto en su variedad normal como «sin», pueda incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.

Otras investigaciones

Además de la investigación de Manuel J. Castillo-Garzón, hay otros estudios que indican que las maltodextrinas facilitan un vaciado gástrico ralentizado y una mayor absorción intestinal. Estas sustancias, presentes de forma natural en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia, puesto que se metabolizan lentamente, liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a un pico de concentración de glucosa en plasma menos elevado y más extendido.

El consumo moderado de cerveza permite recuperar las pérdidas hídricas igual que al beber agua

Castillo-Garzón es autor de una investigación sobre la cerveza | PRADERO



Cargando

Otras investigaciones, como la del profesor de Medicina de la Universidad de Barcelona Joan Ramón Barbany, confirman que la ingesta de cerveza, gracias a su contenido en antioxidantes, junto a la presencia de las vitaminas E y C y determinados oligoelementos, puede ser efectiva para prevenir dolores musculares.

Por otra parte, el cardiólogo y ex jugador profesional de baloncesto Juan Antonio Corbalán mantiene que el alto contenido en agua y el equilibrio de sus componentes hacen de la cerveza una bebida con capacidad refrescante y con un aporte calórico muy bajo. Una caña, por ejemplo, contiene 90 calorías; mientras que si se trata de una cerveza sin, la aportación calórica es de 15 kilocalorías. Además, la acción antioxidante derivada del contenido en polifenoles de la cerveza la hacen especialmente interesante como bebida cardiosaludable, tomada de forma responsable.

El ponente recordó que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria incluye la cerveza en la pirámide de la alimentación saludable.

Compartir

[¿Cómo compartir?](#)

ENLACES PATROCINADOS

1. Seguros de Coche con Clickseguros

Ahorra hasta un 65% en el seguro de tu coche. Servicio 24 horas / 365 días. Calcula tu cuota personalizada aquí!
www.clickseguros.es

2. Citroën es innovación.

Conoce sus precios increíbles y la tecnología del líder.
www.citroen.es

3. El seguro de tu coche ahora en Fénix Directo

Tu coche a Todo Riesgo desde 300€. Terceros desde 200€. Calcula aquí tu presupuesto online. Pásate a Fénix y pásalo.
www.fenixdirecto.com

[ADSL](#)

[CREDITOS](#)

[FOTOGRAFIA](#)

[HIPOTECAS](#)

[INFORMATICA](#)

[MOTOR](#)

[REGALOS](#)

[VIAJES](#)

Webs del grupo [RadioVoz](#) [Voz Audiovisual](#) [Sondaxe](#) [Canalvoz](#) [Voz Natura](#) [Fundación](#) [Prensa Escuela](#) [Escuela de Medios](#)

Anuncios Clasificados [Inmobiliaria](#) [Motor](#) [Empleo](#) [Mercadillo](#)

Tarifas web [Consulta](#)

Contacte con nosotros webvoz@lavoз.es

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Condiciones generales](#)

[RSS](#)



© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (España)

R.M. de A Coruña: tomo 2438 del Archivo, Sección General, folio 114 vto., hoja C-2141.

CIF: A-15000649.

Comercializa publicidad local:

Comercializa publicidad nacional: