

- Jueves 12 de Marzo -

Usuarios registrados

➤ **Usuario:**

➤ **Password:**

OK

- [¿Olvidó su contraseña?](#)
- [Política de privacidad](#)

[REGISTRARSE](#)

Carpetas

A - B - C - D - E - F
G - H - I - J - K - L
M - N - O - P - Q - R
S - T - U - V - W - X
Y - Z

¡Cambie al formato digital ahora!



 **Zinio** España



Nota de prensa



email al comunicador



ver carpeta de prensa

Centro de Información Cerveza y Salud

11-03-09 // 17:57h

El consumo moderado de cerveza puede ser incluido en la dieta equilibrada de los deportistas

- El Prof. Dr. Manuel J. Castillo-Garzón, Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, ha expuesto las conclusiones del estudio "Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas"

- La ingesta de una cantidad moderada de cerveza tras realizar ejercicio físico puede ser beneficiosa porque favorece una rápida y efectiva rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares

- Tras la presentación del estudio se ha desarrollado una sesión de Nordic Walk por las calles de Lleida y una cata-degustación de cerveza

Estrella Damm Inedit

la nueva cerveza de Ferran Adrià y los maestros cerveceros de Damm

Terapia para Diabetes

Tratamiento con Células Madre Provenientes de su propio organismo



Lleida, 21 de febrero.- Con motivo de la celebración de una jornada abierta del "V Master de Ciencias Médicas Aplicadas a la Actividad Física" desarrollada esta mañana en la Facultad de Medicina de Lleida, el Dr. Manuel J. Castillo-Garzón ha presentado las conclusiones de una investigación realizada por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre la idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras realizar deporte.

El objetivo de la investigación desarrollada por el Dr. Castillo-Garzón ha sido valorar papel que el consumo moderado de cerveza, bebida fermentada de origen agrario, uso alimentario y baja graduación alcohólica, puede desempeñar en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras realizar un esfuerzo físico.

Las conclusiones del estudio sugieren que el consumo moderado de cerveza puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés. Las maltodextrinas, carbohidratos de gran interés para la nutrición deportiva y presentes en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia, puesto que se metaboliza 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.

Por otro lado, se ha observado que el consumo moderado de esta bebida, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, permite recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua.

Tras la presentación del estudio, se ha desarrollado una actividad de dinamización física denominada Nordic Walking, tras la que los asistentes a la Jornada han podido degustar una cata de varios tipos de cerveza acompañada de productos de la zona. De este modo se han puesto en práctica las conclusiones del estudio presentado por el Dr. Castillo-Garzón.

Otras investigaciones sobre cerveza, nutrición y deporte

Otras investigaciones, como la desarrollada por el Dr. Joan Ramón Barbany, profesor de Fisiología del Ejercicio del INEFC y profesor de Medicina de la Universidad de Barcelona, confirman que la ingesta de cerveza, gracias a su contenido en antioxidantes, como los polifenoles: proantocianidinas y flavonoides (polihidroxi flavona, quercitina) y las melanoidinas, junto a la presencia de vitaminas E y C y determinados oligoelementos puede ser efectiva para prevenir dolores musculares.

"Durante el ejercicio físico, especialmente el de carácter aerobio, aumenta de manera espectacular el consumo de oxígeno lo que puede dar lugar a distintas molestias musculares como las comúnmente conocidas como "agujetas". Para ello, ingesta moderada de cerveza se presenta como una alternativa saludable y recomendable por sus efectos favorables sobre el daño celular oxidativo y los procesos inflamatorios, origen de la fatiga, de dolores musculares de aparición tardía y otros trastornos musculares.

Según el especialista en medicina deportiva y ex jugador profesional de baloncesto, el Dr. Juan Antonio Corbalán, su alto contenido en agua y el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas) hacen de la cerveza una bebida con capacidad refrescante y con un aporte calórico muy bajo –se trata de la bebida alcohólica de menor graduación, en torno a 4º-5º-. Concretamente, una caña (200ml) contiene 90 calorías; y si se trata de la cerveza sin, la aportación calórica es todavía menor: 15 Kcal. / 100 ml.

Según afirma el Dr. Corbalán, "la acción antioxidante derivada de su contenido en polifenoles la hace especialmente interesante como bebida cardiosaludable, tomada de forma responsable. Por otro lado, es un aporte importante de vitaminas del grupo B que, unido a los antioxidantes, puede incidir en un control adecuado de los márgenes de cardiosaludabilidad, a través del control de los factores de riesgo".

Una bebida natural que forma parte de la Dieta Mediterránea

Se ha demostrado que el consumo moderado de cerveza (un máximo de 3 cañas para los hombres y 2 para las mujeres) puede tener efectos positivos para el organismo, siempre que se trate de individuos adultos y sanos. Está elaborada con ingredientes 100% naturales (agua, cebada y lúpulo) y es una de las pocas bebidas que contiene vitaminas y minerales de forma natural que participan potencialmente en la protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo.

Cabe destacar que la cerveza forma parte de la Dieta Mediterránea clásica y en nuestro país es consumida mayoritariamente de forma responsable, estando muy vinculada al saludable rito del aperitivo y, cada vez más, a las comidas y las cenas. De hecho, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluye en su Pirámide de la Alimentación Saludable las bebidas fermentadas de baja graduación, como el vino, la cerveza o la sidra, de forma opcional y moderada.

Para más información: Centro de Información Cerveza y Salud
Francisco Calderón/Estefanía Lacarte
Móvil: 654 64 21 60 // Tel: 91 384 67 02/63
info@cervezaysalud.com
www.cervezaysalud.com

Más información en:

No hay archivos adjuntos

[Anuncios Google](#)

Informes Comerciales

Mercantil y crédito-riesgo. Más de 5 Mill de empresas. Prueba Gratuita

www.einforma.com

Notas de prensa

12-03-09 // 10:45h

Expertos coinciden en que apenas se investiga sobre métodos diagnósticos de enfermedades

[AstraZéneca](#)

12-03-09 // 10:42h

El futuro del tratamiento de la EPOC pasa por la individualización del tratamiento

[INFORPRESS](#)

12-03-09 // 10:41h

Los viajes incrementan la tolerancia, la libertad y la sabiduría

[AstraZéneca](#)

12-03-09 // 10:36h

Consenso Internacional de Expertos: claves en el éxito del tratamiento con balón intragástrico

[AstraZéneca](#)

12-03-09 // 10:11h

Tantra, una década creando moda

[EPComunicación](#)

11-03-09 // 23:59h

REDVET Revista Electronica de Veterinaria de Febrero/2009 disponible desde Veterinaria.org

Veterinaria.org

11-03-09 // 20:05h

Vuelven los talleres infantiles Descubriendo la Granja

[Divertigenio S.L.](#)

11-03-09 // 18:04h

Una radiografía de la realidad social

[Instituto de Directivos de Empresa](#)

11-03-09 // 17:58h

El consumo moderado de cerveza, como bebida fermentada, podría contribuir a reducir el riesgo cardiovascular

[Centro de Información Cerveza y Salud](#)

11-03-09 // 17:57h

La Fundación Síndrome de Down de Madrid, galardonada con el Premio de la Fundación Randstad a la Acción Social

[SERVIMEDIA](#)

[+ Más notas](#)