

- Lunes 20 de Abril -

Usuarios registrados

➤ Usuario:

➤ Password:

OK

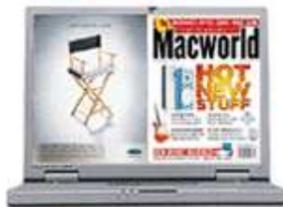
· [¿Olvidó su contraseña?](#)
· [Política de privacidad](#)

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

17-04-09 // 11:35h

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

Se presentan las conclusiones de una investigación realizada por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas

Microfinance Empowers

Join us in enabling the poorest of the poor to improve their own lives

Public Service Ads by Google

- 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 como las populares "agujetas"

- La cerveza contiene silicio, un componente que está relacionado con un efecto beneficioso sobre la densidad mineral ósea y la prevención de la osteoporosis, cuestión especialmente importante para las personas mayores

Palma, 14 de abril.- Con motivo de la celebración de las I Jornadas de Medicina del Deporte para Mayores desarrolladas esta mañana en el Hospital de Son Llàtzer, el Dr. Manuel J. Castillo-Garzón y el Dr. Juan Antonio Corbalán han 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 el ejercicio físico.

El objetivo de la investigación ha sido valorar el 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 (tanto profesionales como amateurs y también seniors) 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, ya que se metabolizan lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar concentraciones de glucosa en plasma menos elevadas y más extendidas.

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.

Otras investigaciones sobre cerveza, nutrición y deporte

Según el especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador profesional de baloncesto, el Dr. Juan Antonio Corbalán, su alto contenido en agua, el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas), su capacidad refrescante, su bajo aporte calórico (una caña -200ml- contiene 90 Kcal. y si se trata de cerveza sin 15 Kcal.) y su baja graduación alcohólica (4º-5º); hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables del deportista.

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 junto al control de los factores de riesgo".

Otras investigaciones, como la desarrollada por el Dr. Joan Ramón Barbany, profesor de Fisiología del Ejercicio del INEFC y la Facultad 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 (polihidroxiflavona, 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.

Cerveza y salud ósea

Existen numerosos estudios que confirman que la ingesta moderada de bebidas con contenido alcohólico está relacionada con un efecto beneficioso sobre la densidad mineral ósea, cuestión especialmente importante para las personas mayores. La investigación más reciente ha sido publicada en el último número de la reputada publicación norteamericana American Journal of Clinical Nutrition en la que ratifica las cualidades de la cerveza, como bebida fermentada, sobre la salud de los huesos.

En el caso de la cerveza, su efecto positivo se debe además a su contenido en silicio en su forma biodisponible (ácido ortosilícico). El silicio no sólo inhibe la pérdida de hueso, sino que además incrementa la densidad ósea promoviendo la formación de colágeno. De esta forma, el consumo moderado de cerveza podría promover la salud ósea a través de dos mecanismos -vía etanol y vía silicio-, y podría prevenir el desarrollo de enfermedades óseas, como la osteoporosis, un desgaste de los huesos, enfermedad habitual en las personas mayores.

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.

Para más información:
Francisco Calderón, Estefanía Lacarte
91 384 67 02/63
654 64 21 60
info@cervezaysalud.com

Notas de prensa

20-04-09 // 12:53h
Respaldo mayoritario al nuevo presidente de la Organización Médica Colegial
Organización Médica Colegial (OMC)

20-04-09 // 12:40h
INVESTIGADORES DESCUBREN EL MECANISMO POR EL QUE LAS BEBIDAS CON GLUCOSA, MEJORAN EL RENDIMIENTO DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO
ADELPHI TARGIS SL

20-04-09 // 12:26h
Acupuntura, flores de Bach y homeopatía, nuevos servicios del CAP Sagrada Familia
CONSORCI SANITARI INTEGRAL

20-04-09 // 11:59h
Mondial Assistance y Air France firman un acuerdo para la distribución internacional de seguros de viaje y productos de asistencia
MONDIAL ASSISTANCE

20-04-09 // 11:24h
La Fundación Ferrer para la Investigación convoca la XVIII edición del Premio y las Becas Severo Ochoa de Investigación Biomédica
Cariotipo MHS

20-04-09 // 11:13h
Una guía de ejercicios físicos, de habla y voz para los enfermos de Parkinson
INFOPRESS

20-04-09 // 11:13h
La XVII Reunión Científica de la Sociedad Canaria de Reumatología ha abordado los avances terapéuticos de las enfermedades más prevalentes y la mejora asistencial en las islas
Sociedad Española de Reumatología

20-04-09 // 11:05h
Alta rural económica para propietarios de casas rurales
1000CasasRurales

20-04-09 // 09:44h
Una Enfermedad Miles de Caras
Asociación Nacional Parkinson TARAY

20-04-09 // 09:41h
El suspiro de Basagoiti
Yuri Morejon - Asesor de Comunicación

+ Más notas