

- Jueves 9 de Julio -

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



Nota de prensa



email al comunicador



ver carpeta de prensa

Centro de Información Cerveza y Salud

08-07-09 // 12:03h

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

El Dr. Juan Antonio Corbalán, médico especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador profesional de baloncesto, 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 es una bebida fermentada de origen agrario y uso alimentario, cuyo bajo contenido alcohólico y poder refrescante la convierten en una bebida de interés para la recuperación tras el ejercicio

Complemento Nutricional

Descárgate gratis el recetario de Nutriveriv y empieza a cuidarte

Colegio Mayor masculino

Habitaciones individuales Visítalo en Granada sin compromiso



Alicante, 7 julio 2009.- En el marco de los 30º Juegos Mundiales de la Medicina y la Salud (JMMS) que se celebran en Alicante, se 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 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 a concentraciones de glucosa en plasma menos elevadas y más extendidas.

Según el Prof. Manuel J. Castillo – Garzón, Catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada, "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 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 Prof. 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 (polihidroxiavona, 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.

UNA BEBIDA NATURAL QUE FORMA PARTE DE LA DIETA MEDITERRANEA

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.

Por este motivo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable -principal referente en material nutricional que integra todos los alimentos propios de nuestra dieta- el consumo opcional y moderado de cerveza, por supuesto, siempre por adultos sanos.

¿Tiene SobrePeso tu Hijo?

Que lo controle y no recupere
Más Curso Gratuito en 5 Lecciones
www.cuidandosalud.com

Curso Posicionamiento BCN

Aprende como posicionar tu página BCN 07/05/09 - Precio 125€
www.altas-buscadores.com

Notas de prensa

09-07-09 // 10:47h
Las bebidas fermentadas pueden reducir la prevalencia de enfermedades cardiovasculares e influir en la prevención de otras patologías
[Centro de Información Cerveza y Salud](#)

09-07-09 // 10:43h
VANISH LANZA UN NUEVO ENVASE CON UN 70% MENOS DE PLÁSTICO
[WEBER SHANDWICK IBERICA](#)

09-07-09 // 10:34h
RHÔNE-ALPES, la región francesa cuna de las ciencias de la vida
[FRANTEC](#)

09-07-09 // 10:31h
El tabaco perjudica seriamente la belleza
[WEBER SHANDWICK](#)

09-07-09 // 09:51h
Expense Reduction Analysts incrementa su facturación más de un 200% en el primer semestre de 2009
[Expense Reduction Analysts](#)

08-07-09 // 17:00h
Trinidad Jiménez, ministra de Sanidad y Política Social, preside el acto de entrega del III Premio "Fundación Abbott a la Cooperación Sanitaria en Iberoamérica"
[Cariotipo MH5](#)

08-07-09 // 16:42h
El diagnóstico genético ayuda a prevenir la muerte súbita
[Cariotipo MH5](#)

08-07-09 // 14:02h
La Investigación sobre el Sector Farmacéutico identifica deficiencias regulatorias, así como la necesidad de un sólido y efectivo sistema de Patentes en Europa.
[FARMAINDUSTRIA](#)

08-07-09 // 13:35h
"Muchos de los 'cortes de digestión' del verano se deben a una alergia al frío"
[Comunica Salud](#)

08-07-09 // 13:14h
Mylan inaugura nuevo centro logístico
[INFOPRESS](#)

[+ Más notas](#)