

Publicidad



/ La Vida

Miércoles, 07 de abril de 2010. Actualizado a las 10:41h | Valencia: 21°10° 

Portada

Local

Actualidad

La Vida

Deportes

Cultura & Ocio

Televisión & Radio

Opinión

Fotos

Videos

Motor

Servicios

adn » lavida

El consumo moderado de cerveza rehidrata tras hacer deporte, según un estudio

EFE , Logroño | hace 2 minutos | [Comenta](#) | [Votar](#) + 0 - 0 | [Imprimir](#)

El consumo moderado de cerveza podría contribuir a reducir el riesgo cardiovascular y ayudar a la rehidratación tras la práctica deportiva, según se detalla en la Monografía del III Simposio Internacional de la Cerveza, presentado hoy en Logroño.

El presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, Jesús Román Martínez, y el coordinador del estudio Predimed, del Departamento de Medicina Interna del Hospital Clinic de Barcelona, Ramón Estruch, han presentado, en una rueda informativa, este estudio.

La Monografía reúne las últimas investigaciones científicas nacionales e internacionales sobre las propiedades del consumo moderado de cerveza, siempre que se realice por adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada, y su relación con la salud.

Jesús Román Martínez cree que "la cerveza es una bebida muy interesante desde el punto de vista nutricional, ya que aporta vitaminas, sobre todo del Grupo B, antioxidantes naturales, carbohidratos, minerales y otros compuestos beneficiosos para la salud".

Ha detallado que una investigación codirigida por el catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, Manuel Castillo-Garzón, ha concluido que, tras la realización de un esfuerzo físico, el consumo moderado de cerveza permite recuperar las pérdidas hídricas en la misma medida que el agua, por lo que podría ser favorecedora de una efectiva rehidratación y podría incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.

Estruch ha afirmado que las bebidas fermentadas de baja graduación, como la cerveza, el vino y la sidra, ricas en polifenoles, podrían tener un efecto protector adicional frente a enfermedades cardiovasculares que las bebidas pobres en estos compuestos, como las destiladas de mayor graduación.

El estudio Predimed es una investigación en la que se han analizado los posibles efectos del consumo moderado de cerveza en una población de 1.249 sujetos con alto riesgo vascular.

"Aunque los resultados de este estudio son todavía preliminares, se ha comprobado que los sujetos incluidos en el estudio con alto riesgo vascular y que beben moderadamente cerveza presentan un patrón alimentario más sano, más próximo a la dieta mediterránea tradicional, que los sujetos que no consumen cerveza.

+ 0 - 0 [Comenta](#) | [Imprimir](#) | [Suscribir](#) | [Compartir:](#)

0 votos

Otras noticias de La Vida

- Dos personas permanecen detenidas por su participación en disturbios Cabanyal**
Matas paga su fianza de tres millones de euros por transferencia bancaria
Matas paga su fianza de tres millones de euros por transferencia bancaria
Polémica MIR

Comentarios

Comenta

Mensaje

Nombre

Mail (no será publicado)

Enviar

Normas de uso ([Aviso legal](#))
Recuerda que son opiniones de los usuarios y no de ADN.es.

ADN.es se reserva el derecho a eliminar aquellos comentarios que por su naturaleza sean considerados contrarios a la legislación vigente, ofensivos, injuriantes o no acordes a la temática tratada.

La Vida: Noticias destacadas

Dos personas permanecen detenidas por su participación en disturbios Cabanyal

Matas paga su fianza de tres millones de euros por transferencia bancaria

Matas paga su fianza de tres millones de euros por transferencia bancaria

[Ir a la portada de La Vida](#)

Publicidad

¡No es broma!
¡Has sido seleccionado!

Por estar conectado el: **7 de Abril del 2010**
a las **10:59** de la mañana

Has sido seleccionado como posible ganador de un **Mini Cooper (el modelo lo eliges tú)**

Si has llegado a tiempo, haz click aquí
www.seleccionado-mini.com

Última hora

Actualizado 10:53 h.

- 10:10** **Matas paga su fianza de tres millones de euros por transferencia bancaria**
- 06:35** Un seísmo de 7,7 grados azota la isla indonesia de Sumatra
- 00:00** Kurosawa, el emperador del cine
- 00:00** Messi se convierte en D10S
- 23:01** Póquer de Messi

[Ver más noticias de Última hora](#)



Orange ADSL 10mb + línea telefónica para pymes y autónomos. Más velocidad en sus comunicaciones. **30,00 €**

Busca productos, compara precios y ahorra !

Buscar

Ver más ofertas aquí

Publicidad