



Versión móvil



FOTOBLOG
Clases al aire...
Un vistazo al día

Hemeroteca | Edición Impresa | RSS

Hoy 5.4 / 11.3 | Mañana 2.2 / 12.3 |

elcorreo.tv Otra forma de ver TV

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com Hoyvino

Edición: Álava Ir a Edición Vizcaya » Personalizar 7 abril 2010

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios

Buscar IR

Lo más visto Especiales Hemeroteca GPS La Guía El Mirador Objetivo Álava Restaurantes en Vitoria

Estás en: Álava - El Correo.com > Noticias Portada > «Beber una o dos cervezas tras hacer deporte ayuda a la recuperación física»

LA RIOJA

«Beber una o dos cervezas tras hacer deporte ayuda a la recuperación física»

Jesús Román, profesor de la Facultad de Medicina de la Complutense, defiende el consumo moderado como fuente de salud

07.04.10 - 02:42 - EL CORREO / EUROPA PRESS | LOGROÑO.

0 votos

0 Comentarios | Comparte esta noticia »

El consumo de una o dos cervezas tras hacer deporte ayuda a la recuperación física y a la hidratación, según las conclusiones de un estudio científico. Así lo presentó el profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud, Jesús Román Martínez, en una rueda de prensa celebrada en Logroño, en la Casa de los Periodistas

Román explicó que este estudio sobre el consumo de cerveza en el deporte fue elaborado por la Universidad de Granada y entre sus conclusiones destaca además que la cerveza posee agentes antioxidantes para una mejor recuperación física.

El portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud presentó, además, otros estudios sobre los beneficios de la cerveza que completan el III Simposio Internacional de la Cerveza, celebrado ayer a las 20.30 horas en la sede del Colegio de Farmacéuticos de La Rioja .

En el simposio se debatió sobre un manual que reúne las últimas investigaciones científicas nacionales e internacionales sobre las propiedades del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud.

Otro estudio internacional de la Universidad de Barcelona y que presentó el profesor fue el que busca el secreto de la dieta mediterránea. A este respecto, algunas de las conclusiones fueron que «los consumidores de cerveza de forma moderada son un patrón de dieta mediterránea».

Como explicó Román, el consumo moderado pasa por la ingesta de una o dos cañas al día para una mujer, y de dos o tres cañas para un hombre.

Además, comentó que en España más de la mitad de la cerveza que se consume se hace en el sector de la hostelería, por lo que «se desgrana que consumimos cerveza socialmente, al contrario que en otros países».

Según dijo, una caña tiene 90 calorías, lo cual «no repercute necesariamente en un aumento de peso, ya que eso se debe a que metes más de lo que sacas». Sin embargo, para personas que deban seguir una dieta con menos calorías o que no pueden beber alcohol «está la cerveza sin alcohol que tiene 17 calorías».

Por último, el profesor indicó que un ingrediente de la cerveza, el lúpulo, «está siendo utilizado para obtener principios activos para medicamentos contra el cáncer», lo cual no quiere decir, continuó, «que sea la cerveza un remedio contra el cáncer».

LOS DATOS

El investigador. Jesús Román Martínez, profesor de la Facultad de Medicina de la Complutense y portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud.

Estudio de la Universidad de Granada. La cerveza tiene agentes antioxidantes que mejoran la recuperación física

Estudio de la Universidad de Barcelona. El consumo moderado de cerveza (ingesta de una o dos cañas al día para la mujer y dos o tres para el hombre) es un patrón de dieta mediterránea.



Jesús Román Martínez. :: J. A.

[Club hoyvino.com: descubre los mejores VINOS + regalo](#)
[Cuenta NARANJA de ING DIRECT 3% TAE los 4 primeros meses](#)

TAGS RELACIONADOS

beber, cervezas, tras, hacer, deporte, ayuda, recuperacion, fisica

0 votos

0 Comentarios | Comparte esta noticia »

Opina

Aprovecha las ventajas de ser un usuario registrado y **Regístrate** Para realizar un comentario con tu perfil, primero debes

