

**INFORME**

## El consumo moderado de cerveza favorece la rehidratación tras hacer deporte

Según una investigación, las bebidas fermentadas de baja graduación, consumidas por adultos sanos, podrían tener un efecto protector frente a los riesgos cardiovasculares.

Efe [6/4/2010](#) | Actualizada a las 17:52 h

Valoración (0 votos)

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 este martes 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.

Compartir

Anuncios Google

### Crees que se deben prohibir las corridas de toros?

No 22.7%  
 Sí 77.3%

¡Vota AHORA! para ganar un **MINI**

© 2009 - Adsalsa Publicidad

Noticias + vistas

Videos

Álbumes

1. Tres muertos en la colisión entre un coche y un bus en el concello de Agolada
2. Valença quiere la sanidad gallega
3. Polémica en Indonesia por la candidatura de una modelo de preservativos
4. Caen peces de un árbol al paso de una procesión de Semana Santa en un pueblo de Colombia
5. Casa acorazada en Vilanova dos Infantes

### Canal Compras - Ver MÃ¡s



**Bandera Galicia.** Las mejores marcas de moda aquí. **7,30 €**



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

Busca ofertas y compara precios

Acceso a las categorías

[Televisores](#) [Portátiles](#) [Moda](#)  
[Imagen & Sonido](#) [Deportes](#) [+MÃ¡s](#)