



Miércoles 07 de abril de 2010 [Contacte con laopiniondegranada.es](#) | [RSS](#)

[pisos](#) [coches](#)

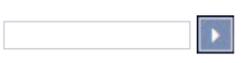
**laopiniondegranada.es**

NOTICIAS

**Sociedad**

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB



PORTADA

GRANADA

ACTUALIDAD

DEPORTES

OPINIÓN

CULTURA

BLOGS

OCIO Y SERVICIOS

[Andalucía](#) [España](#) [Internacional](#) [Economía](#) [Sucesos](#) **Sociedad** [Tecnología](#) [Canal SI](#) [Fotos](#) [Bolsa y mercados](#)

**EN DIRECTO**

**Liga de Campeones: Manchester-Bayern | Girondins-Lyon**

[laopiniondegranada.es](#) » **Sociedad**



Según un estudio

## El consumo moderado de cerveza rehidrata tras hacer deporte

Las bebidas fermentadas de baja graduación podrían proteger frente a enfermedades cardiovasculares

16:14 VOTE ESTANOTICIA ☆☆☆☆☆



**EFE** 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 miércoles en Logroño.



El consumo moderado de cerveza rehidrata tras hacer deporte

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.

### Efectos protectores

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.

**Canal Salud**  
laopiniondegranada.es

Descubre un modo de vida saludable

**PULVASALUD**



Corrimientos de tierra en Río

Ver vídeo »



Aznar reúne a su ejecutiva de 1990

Ver vídeo »



Protestas callejeras en

Ver vídeo »

Más Vídeos »

ESTRENO EL  
9-4-2010 EN:  
laopiniondegranada.es

CRÓNICAS DRACONIANAS  
LA SERIE DE FANTASÍA DE LAS TIBERAS DE CRACONIA  
WEBSERIES DE PRODUCCIÓN INDEPENDIENTE

### Anuncios Google

#### Tratamiento Drogadicción

Clínica con 25 años de experiencia en tratamiento de drogas y fármacos [www.Sinesis-Adicciones.com](http://www.Sinesis-Adicciones.com)

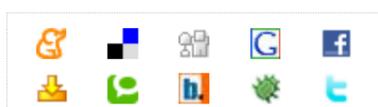
#### Instituto Hipócrates

Clínica Especializada 902 54 54 52 Alcohol, Cocaína, Cannabis, Fármacos [www.institutohipocrates.com](http://www.institutohipocrates.com)

#### centro de desintoxicacion

70% de éxito. Date la oportunidad Llama ya:902252500 / 955684787 [www.dejalasdrogas.com](http://www.dejalasdrogas.com)

### COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »