

La cerveza podría contribuir a reducir el riesgo cardiovascular y a la rehidratación tras el deporte



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

(0 votos)

Redacción - C24H

lunes, 19 de abril de 2010



Tenerife/ Salud cardiovascular, sistema inmune, agentes quimiopreventivos contenidos en el lúpulo, rehidratación tras la práctica deportiva, y bebidas fermentadas como parte de la Dieta Mediterránea, son algunos de los temas que recoge la Monografía del III Simposio Internacional de la Cerveza, 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 .

Hoy en día existen multitud de estudios científicos que corroboran que el consumo moderado de cerveza, siempre que se realice por adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada, podría ayudar a prevenir distintas enfermedades que tienen parte de su base en la alimentación. La cerveza es una bebida fermentada de baja graduación elaborada con ingredientes naturales -agua, cebada malteada y lúpulo- y de ellos se desprenden los más de 2.000 compuestos que se pueden encontrar en esta bebida.

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

Por su parte, el Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea (FDM), el **Prof. Dr. Lluís Serra**, explica en las conclusiones de su estudio incluido en la Monografía Científica, que también será presentada en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife por la tarde, que la Dieta Mediterránea es quizás el modelo alimentario más saludable del planeta, hecho corroborado por numerosos estudios epidemiológicos y experimentales de nutrición que muestran que los países del Mediterráneo gozan de tasas de morbilidad por enfermedades crónicas más bajas y esperanza de vida más elevada.

Las dietas mediterráneas tradicionales se caracterizan por la abundancia de alimentos vegetales como pan, pasta, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo del aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes moderados de bebidas fermentadas (vinos, cavas, cerveza y sidra) consumidos normalmente durante las comidas.

En opinión del Prof. Dr. Serra, "los efectos a veces perversos de la globalización y las transformaciones sociales que han experimentado las familias y la sociedad en general, han disparado la alerta sobre los peligros que puede correr la Dieta Mediterránea".

La Dieta Mediterránea podría ser eficaz en la prevención de enfermedades cardiovasculares

En el apartado de la monografía dedicado a valorar la influencia de la cerveza en la reducción del riesgo cardiovascular, el **Dr. Armin Imhof**, del Departamento de Cardiología del Hospital Universitario de Ulm (Alemania) concluye en su estudio que, si bien es sabido que el consumo abusivo de alcohol tiene efectos nocivos sobre la salud, el riesgo de sufrir un infarto puede ser entre un 40% y un 50% más bajo en aquellas personas que beben alcohol de forma moderada que en aquellas cuyo consumo es cero. De hecho, existe un notable consenso entre la comunidad científica mundial acerca de los efectos beneficiosos del consumo moderado de alcohol sobre la mortalidad global y la cardiovascular en particular.

Por su parte, el **Dr. Ramón Estruch**, del Servicio de Medicina Interna, del Hospital Clínic de Barcelona, y director del Estudio PREDIMED (estudio que analiza la eficacia de la Dieta Mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular) afirma que los datos extraídos del estudio PREDIMED sugieren que existen evidencias que indican que no todas las bebidas con contenido alcohólico son iguales. Las bebidas fermentadas de

Cerveza Voll-Damm

¿Una vida normal? Descúbrelo en el nuevo anuncio de Voll-Damm
www.youtube.com

Terapia para Diabetes

Tratamiento con Células Madre Provenientes de su propio organismo
www.xcell-center.es/Diabetes

Alimentos

Visita el nuevo blog McDonald's para aclarar todas tus dudas.
Comprometidoscontigo.com/!

Becas "la Caixa" 2010

Infórmate de las becas Fundación "la Caixa". Convocatoria abierta.
www.obrasocial.lacaixa.es

Conoces tu Peso Ideal?

Haz el Test y Descubre Consejos para Adelgazar!
0,35€/sms
www.blinkogold.es/Test-Peso!

ENCUESTA

¿Quién cree usted que ganará la Liga de fútbol?

- Real Madrid C.F.
 F.C Barcelona

Votar **Resultados**