EcoDiario
El canal de información general de elEconomista.es

El consumo de una o dos cerveza tras hacer deporte ayuda a la recuperación física y a la hidratación

6/04/2010 - 13:33

Share

0
tweets

tweet

El consumo de una o dos cerveza tras hacer deporte ayuda a la recuperación física y a la hidratación. 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 en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Rioja, Jesús Román Martínez.

LOGROÑO, 06 (EUROPA PRESS)

El consumo de una o dos cerveza tras hacer deporte ayuda a la recuperación física y a la hidratación. 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 en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Rioja, Jesús Román Martínez.

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

El portavoz presentó además, otros estudios sobre los beneficios de la cerveza que completarán el III Simposio Internacional de la Cerveza que se celebrará esta tarde a las 20.30 en el Colegio de Farmacéuticos de La Rioja.

En el simposio se comentará 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 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 tengan que 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".

© **Ecoprensa S.A.** - Todos los derechos reservados - Nota Legal - Quiénes somos - Suscripciones - Publicidad - RSS - Archivo - Ayuda