

Contrata un crédito en BBVA
y te regalamos esta TV Philips.

Haz clic aquí.

Turismo Canario
ofrecido por
Islas Canarias

.MOBI

CHANCE

LATAM

EPSOCIAL

MOTOR

OTR

PORTAL TIC

.CAT

europapress.es | LA RIOJA

Miércoles, 7 de abril 2010

Usuario

Entrar

"universidad de granada"

Buscar

En esta sección

LENGUAS

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

DEPORTES

SALUD

TV

CULTURA

CIENCIA

COMUNICADOS

INNOVA

VÍDEOS

FOTOS

SERVICIOS

LA RIOJA

Urgente Garzón será juzgado en el Tribunal Supremo por su investigación de las desapariciones del franquismo

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

LOGROÑO, 6 Abr. (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 desgana 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".

Hotel en Ecija

hotel rural a 2,5 km de ecija Hotel Rural "La Sentencia"
www.hoteldeecija.com

con Básico de Orange
tienes una Tarifa Plana
por...

9€
mes

precio definitivo

oferta especial web
20% de descuento los
6 primeros meses

orange

A LA ÚLTIMA EN CHANCE

GEORGE CLOONEY VUELVE A SER EL SOLTERO DE ORO

DEPORTES

CASILLAS: "EL CLÁSICO NO SERÁ DEFINITIVO"

Más Noticias

Más Leídas

Un nuevo personaje, 'Manazas', descubrirá a los escolares la historia y usos actuales de la cerámica en Muel

Mª Luz Ezquerro es la nueva directora del Centro Territorial de TVE en La Rioja y Aitana Vidal se hace cargo del de RNE

El Foro Mundial del Vino analizará la emisión de gases de efecto invernadero por parte del sector

La plantilla de Kaufil denuncia el traslado unilateral de la producción a Navarra y 18 despidos

El Gobierno de La Rioja participa en la convocatoria del Premio a la Acción Magistral 2010

El Ayuntamiento presenta los nuevos campamentos infantiles y juveniles municipales para este verano

NOTICIAS RELACIONADAS

Dos cañas de cerveza ayudan a mejorar la calidad de la dieta mediterránea, según expertos (17/03/2010)

Ginecólogos informan a sus pacientes sobre la incompatibilidad del consumo de alcohol en el embarazo (08/02/2010)

Una dieta rica en antioxidantes puede frenar la diabetes y el cáncer (05/03/2010)

La dieta tiene poder antiinflamatorio para frenar la diabetes, obesidad y cáncer, según expertos (05/03/2010)

Cataluña.-Ginecólogos barceloneses informan sobre la incompatibilidad de alcohol y embarazo (10/02/2010)

Selección realizada automáticamente por Colbenson

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE LA RIOJA EN TU ENTORNO:

Titulares en tu Web
Boletín Personalizado