

Salud

El consumo de cerveza tras hacer deporte mejora la hidratación y la recuperación

Según un estudio elaborado por la Universidad de Granada, la cerveza posee agentes antioxidantes para una mejor recuperación física, pero hay que tomarla con moderación.

EuropaPress | 06/04/2010

A favor (7) En contra (0)

Comentarios (1)    



El consumo de una o dos cervezas 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".

► [cerveza](#) [ejercicio físico](#) [salud](#)

A favor (7) En contra (0)



 Comenta

1 Comentarios

01 Ramon 06/04/2010

Yo eso ya lo sabía, mi duda es si es buena ANTES de hacer deporte y... si luego no haces deporte? La cerveza es buena y punto. Lo mismo dá en cañas que en pintas.

A favor (4) En contra (0) Abuso



Al minuto +Visto +Comentado +Votado

- 10:40 LA UE formará a soldados somalíes
- 10:36 La salud, todavía lejos de cumplir los Objetivos de Desarrollo del Milenio
- 10:29 El Gobierno riojano oferta 1.200 plazas de campamento para jóvenes de Calahorra y el resto de la Rioja Baja
- 10:17 Radio Al Pilón retoma su actividad
- 10:11 El juez Varela sienta a Baltasar Garzón en el banquillo
- 09:59 Plan Especial de Protección del Medio Ambiente Natural de La Rioja
- 09:30 Matas tiene las horas contadas para abonar 3 millones de fianza
- 09:22 Al menos 95 fallecidos por las inundaciones en Río de Janeiro

dixio Haz doble **click** en cualquier **palabra** para conocer su significado. 



Rioja2.com on Facebook
[Become a Fan](#)

Rioja2.com En el centro de Logroño llueve débilmente y los termómetros marcan 11°C
Hace 3 horas

Rioja2.com Hoy es el Día Mundial de la Salud, un buen día para comenzar hábitos saludables:)
Hace 3 horas

Rioja2.com Celebración del ascenso de la SDL a 3ª
http://www.rioja2.tv/0-858-SDL_festeja_ascenso_Tercera



El SDL festeja su ascenso a Tercera | rioja2.tv
www.rioja2.tv

Rioja2.com has 1,134 Fans













Recuperamos Sistemas RAID

¿Su Sistema RAID no funciona? Recuperamos sus datos rápidamente
www.onraidservices.com

Estrella Damm Inedit

la nueva cerveza de Ferran Adrià y los maestr cerveceros de Damm
www.estrelladamm.es/inedit

Master en Nutrición UB

Título Universidad de Barcelona. No presencial 630 horas.
www.imicromat.com/Nutricion

Anuncios 