

## SALUD

Miércoles 22 de septiembre de 2010 - *actualizado hace 58 minutos*

[Inicio](#) | [Colombia](#) | [Mundo](#) | [Deportes](#) | [Economía](#) | [Opinión](#) | [Tecnología](#) | [Cultura y ocio](#) | [Vida de hoy](#) | [Clasificados](#) | [Yo publico](#) | [Videos](#) | [Archivo](#)

Noticias de Colombia y el mundo



Patrocinado por:



[Ofertas](#) | [Viajes](#) | [Metrocuadrado.com](#) | [carroYA.com](#)

Síguenos en

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[Buzz](#)

[eltiempo.com](#) / [vida de hoy](#) / [salud](#)

# Cerveza también sería buena para el hígado, los huesos y protege contra enfermedades degenerativas

Comparta este artículo

[Compartir](#)

1 [retweet](#)

0

Estos son otros siete estudios que han concluido que la bebida trae efectos beneficiosos para la salud.

[La cerveza no causa barriga; estudio español tumba el mito](#)

Enlaces patrocinados - [PauteFacil.com](#)

### Forma Tu Cuerpo

La Figura que Siempre has Deseado  
Prendas Moldeadoras Postquirurgicas

[ClicksLp.com/FormaTuCuerpo](#)

### Mudanzas El Nogal

Bodegaje, Mudanzas, Trasteos Bodega de Muebles.

[www.mudanzaselnogal.com](#)

[Anuncie aquí](#)

**2000.** El Instituto de Nutrición y Bromatología del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), planteó la hipótesis de que el consumo moderado de cerveza podría contribuir a prevenir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. "El efecto cardioprotector es un factor que va en aumento con la edad, y que tiene su reflejo una mejor salud cardiovascular de los bebedores moderados que en los abstemios", concluyeron.

**2001.** La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación de España planteó que el consumo moderado de cerveza sin alcohol podría estar incluido en la dieta de aquellas personas que padecen hipertensión arterial, puesto que una botella al día aportaría el calcio, potasio y sodio que el cuerpo necesita.

**2003.** El Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria de Barcelona planteó la hipótesis de que las personas que consumen cerveza de forma moderada

podrían tener una dieta de mayor calidad nutricional que las no consumidoras, ya que la cerveza aportaría una mayor cantidad de folatos y vitaminas del grupo B, esenciales para la prevención de diversas enfermedades y garantizaría una correcta alimentación.

**2003.** El Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad de León y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, plantearon la teoría de que los flavonoides, antioxidantes naturales que contiene la cerveza, podrían contribuir a un mejor mantenimiento de la función del hígado, ya que protegen a las células hepáticas de los efectos del daño oxidativo.

**2004.** La Universidad de Extremadura, en colaboración con la Universidad de Alcalá de Henares, expuso la teoría de que la ingesta moderada de cerveza podría tener un efecto positivo sobre la osteoporosis ya que favorecería el mantenimiento de una mayor masa ósea, debido al alto contenido en flavonoides y a su bajo contenido alcohólico.

**2005.** Investigadores de las universidades de Valencia y Burgos plantearon que un consumo moderado de cerveza podría tener efectos protectores contra los procesos oxidativos del organismo, relacionados con las enfermedades cardiovasculares, inflamatorias y degenerativas.

**2006.** En la Universidad de Alcalá se hizo un estudio que concluyó que un aporte moderado de cerveza podría ser tenido en cuenta en los hábitos dietéticos de la población como un posible factor protector contra las enfermedades degenerativas, puesto que el silicio, un compuesto contenido en la cerveza, podría llegar a reducir la biodisponibilidad de los metales tóxicos que provocan estas enfermedades.

Calificar este artículo:

(0 votos)

[Guardar este artículo](#)

[Comentar](#)

[Enviar artículo](#)

[Imprimir](#)

[Reportar errores](#)

[Compartir](#)

Para comentar esta nota usted debe ser un usuario registrado. Regístrese o ingrese [aquí](#)

[Preguntas Frecuentes](#)