



PORTADA DEL DÍA
Hoy en IDEAL
Vea la portada

Edición: **Granada** Edición Almería Edición Jaén Personalizar

Iniciar sesión con

Regístrate

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios Hemeroteca

IR

Andalucía España Mundo Cultura Sociedad Innovación Tecnología Empresas y negocios Canal Salud Appplace **Lotería Navidad 2011**

Estás en: Granada - Ideal > Sociedad > Últimas noticias > Estudio muestra que la cerveza hidrata igual que el agua después del deporte

ÚLTIMAS NOTICIAS DE SOCIEDAD 13:51

Estudio muestra que la cerveza hidrata igual que el agua después del deporte

Noticias EFE

Bruselas, 20 sep (EFE).- Un estudio presentado hoy en Bruselas demuestra que el consumo moderado de cerveza después de practicar ejercicio físico es tan efectiva como el agua para la rehidratación y la recuperación, según han afirmado expertos médicos.

Esta es una de las conclusiones presentadas hoy en el "VI Simposio Europeo en Cerveza y Salud", donde han participado especialistas de la UE en medicina, nutrición y alimentación, entre ellos varios españoles.

El doctor Manuel Castillo, de la Universidad de Granada, expuso los resultados de un estudio llevado a cabo con un grupo de hombres jóvenes, y que consistió en medir la reacción del cuerpo a la ingesta de agua o cerveza tras realizar un esfuerzo físico intenso.

"Realizamos el estudio para comprobar si la costumbre tan extendida de tomarse unas cervezas después del ejercicio era algo recomendable o no", explicó Castillo a los medios tras su intervención.

La conclusión fue que una cantidad moderada de cerveza -en concreto, dos "tercios" o botellines- "no representa ningún problema que perjudique la rehidratación que se produce tras el ejercicio".

En este sentido, la cerveza sería "exactamente igual que si tomáramos agua", por lo que recomendó el consumo de la bebida fermentada a todas aquellas personas que no tengan ninguna contraindicación.

"No se encontró ni un efecto específico ni uno negativo que se pudiera atribuir a la ingesta de cerveza en comparación con la ingesta sólo de agua", recalzó Castillo.

Asimismo, el doctor señaló que durante las conferencias se presentará otro estudio que descarta que exista "ninguna relación" entre el consumo de cerveza y la tendencia a desarrollar "barriga cervecera".

El doctor Ramón Estruch, del Hospital Clínico de Barcelona, explicó por su parte los resultados de varios estudios que demuestran que el consumo moderado de la cerveza "ayuda a la prevención de accidentes cardiovasculares, gracias a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios de las arterias".

Además, proporciona protección frente a factores de riesgo cardiovascular, como son la diabetes, mejora de la presión arterial y del perfil lipídico, es decir, baja el colesterol malo y aumenta el bueno, o los parámetros de inflamación que causan la arterioesclerosis.

El alcohol que contiene la cerveza "tiene ciertos efectos positivos", que se multiplican sumados a sus componentes no alcohólicos, como los polifenoles.

El doctor señaló que actualmente se están llevando a cabo investigaciones para determinar si los beneficios de la cerveza con alcohol sobre personas sanas son mayores que los de la cerveza "sin", aunque señaló que hay indicios para pensar que la primera tiene ciertos efectos más positivos.

En cualquier caso, Estruch subrayó la importancia de que la cerveza "se consuma dentro de un patrón de alimentación saludable, y en concreto de la dieta mediterránea".

La doctora María Teresa Fernández Aguilar, de la Agencia de la Salud de Valencia, señaló los efectos beneficiosos de la cerveza sin alcohol para las madres lactantes.

La doctora y pediatra se refirió a un estudio presentado en agosto en Valencia, que demostró que los niños amamantados por madres que consumieron dos cervezas sin alcohol durante la lactancia tiene menos posibilidades de padecer enfermedades como el cáncer o la arteriosclerosis, debido a la transmisión de los componentes antioxidantes de dicha bebida.

[De iBanesto: sin gastos, ni comisiones, y con la confianza de un gran Banco.](#)

ANUNCIOS GOOGLE

Cursos Gratis del Inem

+290 Cursos Gratis (Subvencionados) Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar!
CursosGratis.eMagister.com

Detectives Murcia Gratis

Asesoramiento y Presupuesto Gratis Descuentos 30% hasta final de mes
www.detectiveshalsallmurcia.com

Universidad Granada

Si vienes a estudiar a Granada... Guía de Residencias Universitarias
www.paginasamarillas.es

Detective Privado Granada

Experiencia y Seriedad Contacte Sin Compromiso: 958222043
www.DetectiveGranada.com