

DIARIO IMPRESO | TENDENCIAS

REVELA UN NUEVO ESTUDIO REALIZADO POR LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Cerveza hidrata igual que el agua después de hacer deportes

**Otro estudio señala que ayuda a la prevención de accidentes cardiovasculares, la diabetes, mejora la presión arterial y baja el colesterol malo.**

0

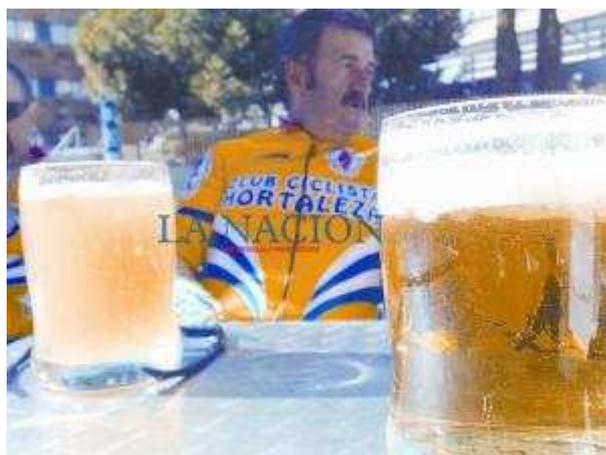
2

Me gusta



Compartir

21/09/2011



(1) foto

ElTiempo.com

El consumo moderado de cerveza después de practicar ejercicio físico es tan efectiva como el agua para la rehidratación y la recuperación, sugiere una de las conclusiones presentadas ayer 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, España, 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.

El investigador explicó que realizaron el estudio para comprobar si la costumbre tan extendida de tomarse unas cervezas después del ejercicio era algo recomendable o no.

## CONCLUSIÓN

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.

Castillo remarcó que “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”.

## PREVIENE

Por su parte, el doctor Ramón Estruch, del Hospital Clínico de Barcelona, explicó que los resultados de

varios estudios 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.

## Añadir Comentario

[Ingresar](#)



Escriba su comentario.

**Mostrando 0 comentarios**

Ordenar por: los más populares

M [Suscríbete por e-mail](#) S [RSS](#)

© 2011 Grupo Nación de Comunicaciones Todos los derechos reservados.

Av. Zavala Cué entre 2da y 3ra / Fdo. de la Mora Zona Sur - Paraguay

Teléfonos: (595-21) 512 520 / Fax Redacción: (595-21) 512 535

Fax Publicidad: (595-21) 513 455 / Fono Avisos: (595-21) 522 522

email: [digital@lanacion.com.py](mailto:digital@lanacion.com.py)