

Cerveza hidrata igual que agua después de ejercicio

Su consumo moderado protege de enfermedades cardiovasculares, aseguraron científicos

Miércoles 21 de
septiembre de 2011
EFE | El Universal
00:57

Un estudio presentado en Bruselas demostró 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 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



Especialistas afirmaron que no existe "ninguna relación" entre el consumo de cerveza y la tendencia a desarrollar "barriga cervecera" (Foto: EFE)

la ingesta de cerveza en comparación con la ingesta sólo de agua", recalcó 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.

"Los resultados nos sorprendieron a nosotros mismos", afirmó Fernández, quien añadió que la cerveza "sin" sería más recomendable que otras bebidas gaseosas con base química.

apo

[Regresar](#)
[Imprimir](#)