

Publicidad

Digitalización documental Con la solución IBM Datacap ahorrar costes es muy fácil www.efertasibm.com

Consigue tu chiringuito Mándalo todo a paseo y disfruta la vida con la Casera! www.lacasera.es

Máster Medicina Evaluadora IL3 - Universitat de Barcelona Acreditada como perito médico www.il3.uib.edu/med [Gestión anuncios](#)

Inicio Enfermedades Especialidades Actualidad Zona Prensa Enlaces Consultas Médicas RSS



[Trasplante](#) | [Nutrinet](#) | [Nefronet](#) | [Cardionet](#) | [Oncow eb](#) | [Caída de cabello](#) | [Anticoagulante](#)

[Aviso Legal](#) | [Subscribirse](#) | [Contactar](#)

Zona de Prensa



Temas Relacionados



La cerveza contribuye a mantenernos bien hidratados y combatir las altas temperaturas

16 de Julio 2012

- El consumo moderado de esta bebida fermentada, compuesta principalmente por agua, se presenta como una opción saludable para contribuir a nuestra hidratación este verano
- La importancia de una buena hidratación adquiere más relevancia en colectivos como los mayores, embarazadas y madres lactantes, sobre todo en periodos estivales de altas temperaturas, para quienes la opción sin alcohol sería una alternativa saludable
- Esta semana, más de diez provincias del centro y sur peninsular estarán en alerta amarilla por altas temperaturas

Madrid, 16 de julio de 2012. - Con el incremento de las temperaturas propio de finales de julio, los expertos recomiendan aumentar el consumo de líquidos y de alimentos ricos en agua, como las frutas y verduras, para evitar los fatales efectos de la deshidratación. Así, el consumo moderado de cerveza, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, al estar compuesta en un 92% por agua, puede ser una opción complementaria en adultos sanos para contribuir a mantener los niveles correctos de hidratación. En estas épocas estivales es muy importante concienciar a la población de la importancia de estar bien hidratados, especialmente cuando se trata de ancianos, embarazadas y personas expuestas a sudoración bien por trabajo o por deporte.

Con el fuerte ascenso de las temperaturas, se hace aún más necesaria la ingesta de líquidos para evitar los efectos de la deshidratación. El agua es un recurso necesario para la vida, principal componente de nuestro organismo y esencial en el conjunto de la alimentación. Pero no solo bebemos agua sino muchas otras bebidas y alimentos ricos en ella, como las frutas y las verduras, que contribuyen a mantenernos bien hidratados. Entre esas bebidas se encuentra la cerveza, preferida por muchas personas en estos días de verano.

Esta milenaria bebida, se elabora a partir de agua (92%) y otros ingredientes como la cebada y el lupulo, lo que determina que su consumo aporte a nuestro organismo otros nutrientes como el potasio, el fósforo, vitaminas y antioxidantes. En este sentido, el Prof. Jesús Roman Martínez, de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, (SEDCA), asegura que *"la ingesta moderada de cerveza, entendida como 2 o 3 canas diarias para los hombres, y 1 o 2 para las mujeres, combinado con un alto consumo de frutas y verduras, podría ser un complemento al agua para calmar la sed y mantenernos hidratados este verano"*.

Diversos manuales publicados en los últimos años han recogido la información básica para entender la importancia de una buena hidratación, basándose en la evidencia científica. *"El libro Blanco de la Hidratación"*, el *"Manual de la hidratación y la cerveza"* o la guía *"Cerveza, Hidratación y Mayores"* son algunos ejemplos en los que expertos de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), en colaboración con la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) y la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), entre otros, ofrecen consejos fundamentales para mantener el organismo correctamente hidratado. Además, se presta especial atención a los denominados grupos de riesgo, cuyo aporte hídrico debe ser mayor, esto es, ancianos, embarazadas y deportistas, para quienes la variedad de alcohol se presenta como una alternativa saludable

Según las pautas que en ellos se indica, es conveniente beber poco a poco y no esperar a tener sed, ya que esta sensación aparece cuando nos encontramos en un cierto grado de deshidratación. Según el Prof. Jesús Roman Martínez, Presidente del Comité Científico de la SEDCA, *"se ha calculado que las necesidades de ingestión de agua del organismo giran en torno a los 30-35 mL por cada kilogramo de peso y día, lo que equivale a que nuestro organismo necesita una media de entre 2 y 2,5 L de agua diariamente"*. Así, la ingesta de líquidos es aún más esencial durante el verano y la cerveza se convierte

Actualidad

- Nueva clasificación del cáncer de la OMS
- La grasa abdominal puede elevar la presión arterial
- Las náuseas matutinas pueden ser buenas para el feto
- Un programa de llamadas telefónicas ayuda a los pacientes con insuficiencia cardíaca

Otros Artículos

- ¿Tienes problemas de pene?
- Condrotección, la clave para prevenir y tratar la Artrosis
- Factores de riesgo para la gota, ¿cómo prevenirlos?
- Picaduras por animales marinos

Enlaces

- Anticoagulante.net
- [Salud Capilar](#)
- [Vivir bien con psoriasis](#)
- [Dabigatran](#)

Vivir con Salud

- La hipertensión arterial
- Las enfermedades auditivas
- La gripe
- La tos crónica

Videos

- A TMB ens movem perque tothom pugui celebrar el Nadal
- El parto
- La osteoporosis
- Signos de alarma de la enfermedad de Alzheimer

M21 | Sello de Calidad



en una opción que podría complementar al agua. En este sentido, el Prof. Martínez asegura que *"cuando la percepción de la sed está disminuida, la cerveza, por su sabor, puede ser una opción válida y apetecible que puede contribuir a evitar la deshidratación"*.

Hidratación y mayores

"Las personas mayores y sin patologías médicas que consumen cerveza de forma moderada disfrutan del sabor que evoca a la juventud y les aleja de la monotonía y ayuda a evitar la deshidratación". El Presidente del Comité Científico de la SEDCA sitúa así a esta bebida como opción también entre las personas mayores que no tengan contraindicado el consumo de alcohol. Además, en relación a este colectivo, destaca el hecho de que varias evidencias científicas avalan que la cerveza podría prevenir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o relacionadas con los huesos.

De la misma manera, la cerveza sin alcohol se presenta como una alternativa idónea para aquellas personas que quieran seguir disfrutando de una cerveza, pero que no puedan o no quieran consumir alcohol. Las personas mayores, las embarazadas, madres lactantes o conductores pueden encontrar en esta variedad de cerveza un complemento perfecto para saciar la sed este verano.

Cerveza, Deporte y Vida Activa

Con la llegada del buen tiempo, más personas se animan a practicar ejercicio físico al aire libre, lo que aumenta sus necesidades de aporte hídrico. Este colectivo, ya sean profesionales o no, necesita hidratarse en mayor medida tras la práctica deportiva. Además, según un estudio científico elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas y la Universidad de Granada[1], el consumo moderado de cerveza podría tener efectos similares al agua a la hora de recuperar el déficit hídrico que ocasiona la realización de actividades deportivas.

Por último, es necesario destacar la importancia de un estilo de vida activo en el que la actividad física complementa un patrón de alimentación saludable donde el consumo opcional y moderado de cerveza por parte de adultos sanos puede estar incluido. Además, según el Dr. Castillo, *"no hay que olvidar el componente socializador propio del deporte y de una costumbre propia de los países mediterráneos como es disfrutar de una cerveza, generalmente con algo de comer y en buena compañía. Todo lo cual no es solo placentero sino también muy saludable, en cualquier ocasión y tras practicar ejercicio"*.

- Se necesitan entre 30-35 ml de agua al día por cada kilogramo de peso
- Beber agua con frecuencia, incluso cuando no hay sensación de sed
- La ingestión de líquidos debe hacerse de forma gradual. Es recomendable una mayor cantidad por la mañana y a media tarde
- Aumentar el consumo diario de frutas, verduras y ensaladas
- Incrementar el consumo de otros líquidos (zumos, infusiones, lácteos, cerveza sin alcohol y bebidas fermentadas con moderación)
- La temperatura de la bebida deberá estar entre los 11 y los 14°C
- Evitar la exposición continuada al sol, fundamentalmente entre las 12 y las 17 horas
- Aumentar el aporte hídrico, antes y después de la práctica de ejercicio físico intenso

Centro de Información Cerveza y Salud

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

[1] Castillo Garzón MJ, Romeo J, Marcos A. "Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas". Centro de Información Cerveza y Salud. 2008; E17.

[2] "La hidratación y la cerveza" Prof. Jesús Roman Martínez, Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

