

¿Sabías que tomar cerveza con moderación tiene sus bondades?

El Ciudadano · 20 de junio de 2018

La cerveza es una bebida alcohólica y su consumo desmedido puede generar adicción y alcoholismo, pero ¿sabía usted que su ingesta moderada le puede traer beneficios a su organismo?



La cerveza es protagonista y patrocinadora oficial de grandes eventos deportivos, y este Mundial de Fútbol Rusia 2018 no se escapa como excusa para tomarse unas cuantas, en virtud de que los mayores consumidores de este licor son fanáticos del deporte.

Pero no hace falta ser conocedor de jugadas, balones y estrategias para saber aporeciar esta bebida, pues resulta que investigaciones científicas sobre la cerveza aseguran que posee interesantes bondades

para el cuerpo. Así que, si usted es mujer y está leyendo esta nota, no lo vea como algo de hombres nada más y escápele con su pareja que los beneficios de beber cebada son buenos para ambos.

Advertencia **el consumo desmedido de cerveza lo puede llevar a una adicción denominada alcoholismo**. Antes de leer las bondades del consumo moderado de la cerveza, le advertimos que igual es alcohol. Sin embargo, acá **resaltaremos lo positivo de su consumo moderado para el cuerpo humano**:

- **Recuperación de antioxidantes.** Por su composición de más de 90% de agua aporta 90 calorías por cada 200 mililitros. Su bajo contenido de sodio y potasio complementan sus propiedades hidratantes y aportan a la recuperación de niveles de antioxidantes.
- **Favorece la función cognitiva.** El consumo moderado de cerveza, dado el aporte de sus componentes al correcto desarrollo de las funciones del cuerpo y sus propiedades antiinflamatorias, consigue proteger el hígado, así como favorecer la función cognitiva de cada persona.

- **Nutritiva fuente de Vitamina B.** Los primeros hallazgos de la Universidad Tecnológica de Munich, en Alemania, datan que la cerveza aporta Vitamina B, la cual ayuda a convertir los carbohidratos en energía, combatir el envejecimiento y permite el correcto funcionamiento del metabolismo.
- **Combate el estrés y la ansiedad.** Una cerveza es ideal para acompañar momentos de descanso, de relajación y de liberación de estrés. Así lo confirma la Clínica Mayo de Estados Unidos.
- **Activa la creatividad.** La Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana, Estados Unidos, indica que, una vez la cerveza llega a la corteza del cerebro y el nivel de alcohol en la sangre alcanza 0,07 grados, empieza a liberar dopamina, envía señales al sistema nervioso del cuerpo y dispara la creatividad.
- **Hidratante después de ejercicio.** Un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España y de la Universidad de Granada encontró que así como un vaso de agua, la cerveza es una aliada para la correcta rehidratación del organismo después del ejercicio.

La cerveza es hidratante después de ejercicio. Foto: Web

- **Puede estar en una dieta balanceada.** Tanto la cerveza rubia, como la morena y la roja tienen las mismas propiedades, por lo que si se tiene un consumo moderado combinado con actividad física y una alimentación balanceada, puede aportar al bienestar corporal e incluirse en la dieta semanal.
- **Prevención contra el infarto y aumento positivo del colesterol.** De acuerdo con Lina Valencia, nutricionista de Colombina, un consumo moderado de cerveza podría favorecer un ligero aumento del colesterol-HDL, «un tipo de colesterol que supone un aumento de la capacidad antioxidante del cuerpo».

- **Ideal para personas con hipertensión.** Los diferentes tipos de cerveza contienen más de 30 minerales, además de su rico componente en potasio y bajo en sodio, apuntó Sandra Pérez, nutricionista deportiva de Bodytech.
- **Previene enfermedades.** La cerveza es una fuente importante de polifenoles, una cadena de micronutrientes presentes también en alimentos como el maní y otras bebidas como el té, los cuales ayudan a reducir en 30% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- **Menos infecciones para las mujeres.** Según un estudio realizado en adultos sanos por el Instituto del Frío del Centro Superior de Investigaciones Científicas, beber cerveza moderadamente durante un mes mejora el sistema inmunológico, especialmente en mujeres.
- **Protección del Alzheimer.** El silicio contenido en la cerveza reduce la biodisponibilidad de aluminio en plasma y tejido cerebral, vinculado con algunas patologías neurodegenerativas importantes.

Fuente: [El Ciudadano](#)