



# Comprobado: El consumo regular de cerveza disminuye el estrés y mejora el metabolismo



EL CIUDADANO  
AYER 18:07  
#TENDENCIAS

194  
COMPARTIDOS



**5 Razones Por Las Que No Logras Bajar De Peso**

**COMENZAR TEST**

www.CuerpoEquilibrado.com  
Cada cuerpo es diferente, averigua en este sencillo Test porque no logras adelgazar.

“De acuerdo con una investigación en Chile a cerca de las propiedades saludables de la cerveza, ha dado como resultado, que el consumo regular de esta bebida disminuye el estrés y ayuda a mejorar la eficiencia del metabolismo ante dietas ricas en grasa”



La investigación también evidencia que ratones de laboratorio a los que se les suministro la bebida de forma proporcional al estándar internacional de “Consumo responsable” que, según aclararon los científicos, para un ciudadano adulto es de 2 latas ó 700 centímetros cúbicos diarios, metabolizan mejor los carbohidratos y se estresan menos.

El estudio, realizado entre agosto de 2008 y agosto de 2009, fue desarrollado en Santiago de Chile por el Instituto de Ciencias de la Facultad de Medicina Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo, encabezado por su directora, Paulette Conget.



Para determinar el efecto del estrés sobre los ratones, los expertos suministraron a un grupo de animales diez gotas diarias de la bebida (200 microlitros) en un tiempo de 3 meses y medio, mientras que a otro grupo de ratones se le sostuvo su dieta normal. Al ser sometidos a un estrés controlado después de esa etapa de tiempo, los animales que habían consumido **cerveza** mostraron menores niveles de las moléculas marcadoras de estrés, como las catecolaminas y el cortisol, que aquellos que no habían ingerido cerveza.

PORTADA +



## Profesores “se van para la casa” porque se sentían solos

Hoy 16:07



## Reunión de Emergencia: Haciendo las tareas a última hora

Hoy 16:07



De acuerdo con Paulette, las diferencias que mostró la investigación son estadísticamente significativas y los resultados son reproducibles, ya que al desarrollar experimentos independientes con diferentes camadas de roedores se observaron efectos iguales.

En cuanto al analizar el efecto que tiene la bebida con el metabolismo, algunos roedores fueron alimentados con una dieta normal ( 10% de calorías) y a otros con una dieta rica en grasa ( 60% de calorías) y al 50 % de los animales de cada grupo se le suministro 10 gotas de cerveza.

Los roedores que se alimentaron con la dieta rica en grasa y cerveza **aumentaron menos de peso que aquellos que fueron alimentados con la misma dieta pero no ingirieron cerveza**, pese a que el acceso a la comida y al agua era totalmente libre y su actividad física era igual.



De esta forma, los roedores que ingieren cerveza adquieren menos peso por cada caloría consumida, lo que se junta a una mejor (eficiencia metabólica" y a un aumento en la sensibilidad a la insulina en los animales que ingieren la bebida de forma regular.

Por otro lado, el consumo regular de cerveza, incluso en un tiempo de diez meses, no alteró el peso de los animales que se alimentaron con una dieta normal. **Estos resultados dan sustento a otras investigaciones internacionales realizadas a partir de encuestas sobre hábitos de salud y consumo en la población.**

Este estudio da un apoyo científico a investigaciones poblacionales realizados en Alemania, España y U.S.A, donde se concluye, que a personas que han ingerido en forma responsable cerveza desarrollan menos diabetes tipo 2 (que se caracteriza por una pérdida de la sensibilidad a la insulina), detalla Paulette Conget.

**"Importante, recuerda que tomar excesivamente cerveza es perjudicial para tu salud, consume cerveza de forma responsable."**

Fuente: [Aldeaviral](#)