



Notizia

Dopo lo sport, meglio una birra che solo acqua

► **Iscriviti alla newsletter**



► **Pagine Gialle della Birra**

► **L'indice degli argomenti**

Come si spilla la birra?

Come si degusta una birra?

Dossier Birra e Salute



© 2007 - Tutti i diritti sono riservati, è vietato copiare senza autorizzazione queste pagine.

info@mondobirra.org

L'indice delle notizie

Londra, 2 nov. - Buone notizie per gli appassionati di birra. A smentire precedenti ricerche, arriva uno studio secondo cui, per reidratarsi dopo una partita a tennis o a pallone, un boccale di birra è di gran lunga migliore dell'acqua. Una ricerca guidata da Manuel Garzon, docente alla facoltà di Medicina dell'università di Granada, in Spagna, ha tenuto sotto controllo 25 sportivi per diversi mesi. Secondo i ricercatori, gli zuccheri, i sali e le bollicine consentono di assorbire i fluidi più velocemente. Non solo: il diossido di carbonio contenuto nella birra disseta rapidamente, mentre i carboidrati consentono di reintrodurre le calorie bruciate con l'esercizio fisico. Attenzione però a non eccedere: mezzo litro per gli uomini, un quarto per le donne sono più che sufficienti nella dieta di un atleta.

Non c'è nulla di meglio di una buona pinta di birra dopo aver fatto sport. Anche se alcolica, la bevanda è infatti in grado di reidratare chi ha praticato un'intensa attività fisica molto meglio della 'semplice' acqua. Lo hanno scoperto, a sorpresa, ricercatori spagnoli dell'università di Granada, che hanno testato l'efficacia della birra come 'ricostituente' dopo una pesante seduta di sport, effettuata per di più in condizioni di caldo umido.

I 25 giovani volontari arruolati per lo studio - riporta il Daily Mail - hanno eseguito esercizio fisico in un ambiente con una temperatura di 40° C, fino al momento in cui hanno ritenuto di dover smettere a causa dell'eccessiva stanchezza. A quel punto gli esperti hanno diviso il campione in due: al primo è stata data disponibilità di acqua in abbondanza, mentre al secondo sono state offerte due mezze pinte di birra.

Misurando il livello di idratazione degli sportivi prima e dopo la 'bevuta', gli studiosi hanno rilevato che chi si dissetava con la birra, probabilmente grazie al suo contenuto di zuccheri, sali minerali e bollicine, riacquistava fluidi con più facilità.

Fonte AGI e ADNKronos

Il nostro Dossier Salute

Novembre 2007

Ultimo Aggiornamento: 03/11/2007 13.30

© 2002 - 2007 Tutti i diritti sono riservati. I marchi registrati appartengono ai rispettivi proprietari