

La cerveza como fuente de energía

FERNANDO SANTANA. Las Palmas de Gran Canaria

Diversos estudios concluyen que la cerveza, en cantidades moderadas, es una buena opción para rehidratarse. Dichas investigaciones descubren, en el plano deportivo, otros tipos de beneficios de la popular birra, como su capacidad para minimizar los dolores musculares, optimizar el rendimiento físico o mejorar la habilidad para afrontar la competición, por lo que puede incluirse en la dieta habitual de los deportistas.

Los estudios desvelan que la ingesta de esta bebida -un máximo de tres cañas para los hombres y de dos para las mujeres-, por su composición -agua, cebada y lúpulo-; las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido de alcohol -entre 4 y 5 grados- favorece la recuperación de los nutrientes que ha perdido el organismo, sobre todo después del estrés físico al que se someten los deportistas de alta competición.

Las pruebas realizadas a más de una veintena de estudiantes por un grupo de prestigiosos expertos de la medicina y la nutrición, no dejan lugar a la duda. A la mitad de ellos se les dio cerveza, mientras que la otra mitad sólo bebió agua.

Ubicados en un laboratorio a 40 grados de temperatura y con la humedad baja para que sudaran, los resultados determinaron que los jóvenes que consumieron cerveza tuvieron una mejor rehidratación que los que sólo bebieron agua.

El *oro líquido*, con o sin alcohol, además de contener un 95% de agua, es rico en antioxidantes naturales, en fibra, en vitaminas del grupo B y C, en minerales -fósforo, magnesio, calcio...- y en folatos, adecuados para combatir la anemia.

La ingestión de cerveza, que sigue al plátano como fuente alimentaria rica en silicio, también ayuda a la prevención de la osteoporosis. Además, los investigadores indagan en la actualidad sobre su utilidad para luchar contra algunos tipos de cáncer.

Juan Antonio Corbalán: "Es especialmente interesante como bebida cardiosaludable"

Juan Antonio Corbalán, ex jugador del Real Madrid de baloncesto y cardiólogo, es un acérrimo defensor del uso moderado de la cerveza, una bebida de la que España es la tercera productora europea tras Alemania y Reino Unido.

El que fuera base de la selección española también destacó que "la acción antioxidante derivada de su contenido en polifenoles y el equilibrio de sus componentes la hace especialmente interesante como bebida cardiosaludable, tomada de forma responsable. Además, las vitaminas B, unidas a los antioxidantes, inciden en el control de factores de riesgo".

Martín Fiz prefiere las 'rubias'

Martín Fiz, campeón mundial de maratón y Premio Príncipe de Asturias de los Deportes prefiere la cerveza rubia.

El atleta narró su experiencia con esta bebida: "En mi primer maratón -Helsinki-, acompañado de mi técnico, que también era médico de Miguel Indurain, me estaba hinchando a agua el día anterior a la competición, lo que suponía que perdía mucha energía por la cantidad de veces que orinaba. Durante la cena, me recomendaron que me tomara un par de cervezas sin alcohol, lo hice, tuve la suerte de adaptarme bien a la prueba y gané la carrera. Al llegar a meta, me tomé otra".

Mesa Redonda

Álvaro Pérez Domínguez, director general de Deportes del Gobierno de Canarias, y Jacobo Olalla Maraño, director general de Cerveceros de España, han sido los encargados de presentar este miércoles la Mesa Redonda *Cerveza, Nutrición y Deporte*.

El acto, organizado por Cerveceros de España y el Centro de Información Cerveza y Salud, se celebró en la Facultad de CC de la Actividad Física y del Deporte de Las Palmas de Gran Canaria y en él participaron nutricionistas, médicos y deportistas.

En la Mesa Redonda departieron Lluís Serra Majem, catedrático de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria; Manuel J. Castillo Garzón, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada; el cardiólogo y ex jugador de baloncesto Juan Antonio Corbalán; el atleta Martín Fiz y el jugador de la Unión Deportiva Las Palmas Roberto Trashorras.

Los profesionales de la medicina y la nutrición han expuesto las conclusiones de distintos trabajos de investigación que avalan el papel positivo que el consumo moderado de cerveza puede desempeñar en la dieta de los deportistas.



[Ampliar imagen](#)

Corbalán, Fiz, Trashorras, Pérez, Castillo, Serra y Olalla (de izquierda a derecha) brindan con cerveza. (Q. CURBELO.)

Imprimir

Enviar

Su opinión

PUBLICIDAD

EducaciOnline: Infórmate

Cursos de Formación superior a distancia. Campus Virtual www.EducaciOnline.com

Anuncios Google

Anunciarse en este sitio

Canarias Ahora © Copyright © 2000-2007 - Islas Canarias - España - Aviso legal