

PUBLICIDAD

**ATLAS** NATIONAL GEOGRAPHIC

**ULTIMAHORA.COM**

Lectores: 2341  
Viernes 4 de Abril | 8:32:45  
Asunción: 16°C. H 77.1%

**ULTIMAHORA**  
edición electrónica

notas favoritas (0)

INICIO | EDICION IMPRESA | PARTICIPA | SERVICIOS

Deportes | Ciencia y Tecnología | Arte y Espectáculos | Ciudad del Este | ÚH TV | Revista Escolar | Elecciones Generales | Internacionales

Búsqueda avanzada  ||

texto: | imprimir | enviar | Califica esta nota: ★★★★★ 1 Voto | Ranking: 4.5

COMPARTIR

MUNDO

## Beber cerveza ayuda a recuperar los músculos tras un deporte

14:20 | Beber cerveza después de hacer deporte facilita la recuperación de los músculos que muestran síntomas de fatiga gracias a su efecto antioxidante, según ha dicho el profesor de Fisiología del Ejercicio INEFC de Medicina de la Universidad de Barcelona Joan Ramón Barbany.

Jueves/3/ABRIL/2008

Fuente: Redacción Efe

Barbany, que ha participado en la mesa redonda "Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo" enmarcada en el IV Congreso Internacional de Educación Física, ha remarcado en conferencia de prensa que tras la actividad deportiva es recomendable el consumo de cerveza, con o sin alcohol, aunque siempre de forma moderada.

El profesor de fisiología ha basado su argumentación en el hecho de que la cerveza, gracias a sus componentes, tiene efectos antioxidantes mientras que "las evidencias más actuales" sitúan el origen de las agujetas en un proceso oxidativo "muy importante" de la fibra muscular, un proceso que se contrarresta con el consumo de cerveza.

En la misma línea, ha destacado que también la fatiga muscular puede tener su origen en un proceso oxidativo que podría frenarse con esta bebida.

Por su parte, el catedrático de Fisiología Médica en la Universidad de Granada, Manuel Castillo-Garzón, ha señalado que para calmar la sed que se padece con las altas temperaturas o tras realizar un ejercicio físico "se necesita el sabor", algo que no tiene el agua pero que "sí aporta la cerveza".

Además, la "frescura y las burbujas" de la cerveza también se extienden por las paredes del estómago "y ayudan a calmar esa sed".

Respecto a la presencia de alcohol en la cerveza, ha indicado que la posibilidad de padecer una enfermedad cardiovascular en personas que no beben cerveza es mayor a la de cualquier persona de consumo moderado.

En ese sentido, ha afirmado que el alcohol "se liga a un receptor que es el mismo al que se ligan las sustancias que nos tranquilizan, como los barbitúricos, y este efecto relajante, que nos permite hacer frente a la situación de estrés, es favorable para la salud".

texto: | imprimir | enviar | agregar a favoritos

### TU OPINIÓN NOS INTERESA \ 13 comentarios

yo nose nada de cervezas por que no consumo bebidas alcoholicas...pero no tengo nada en contra de los que consumen pero eso si no exageren y no caigan en el vicio...

por rojiblank

aguante el tercer tiempo

por victorie

Eva, aprendé a escribir, tomá cerveza y hace deporte...

por Homero (Aguante DUFF)

Y vos eva sos una tonta que no entiende nada, nosotros somos presos de la cerveza no de la publicidad encubierta, y no es marketing es la verdad, yo siempre que me pongo enpedo despues del futbol al dia siguiente estoy como nuevo

por Otro Esteban

Víctima inocente!!!, jajaja, Salud!!!

por Ajuma Nhamoko

PUBLICIDAD

**MIRA QUIÉN PAGA...**  
¿Cómo se financia la política en el Paraguay?

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

**ULTIMAHORA.COM**  
versión para Celulares

WEBLOG

Ingresar

- POCAS ESPERANZAS PARA ASTREA**  
Ana Rivas  
Cámara de Senadores
- ODD QUIERE ENTRAR POR LA VENTANA**  
Lorenzo Villalba  
Campamento olimpista
- LOS AROS, LA DISCIPLINA Y LOS MONJES PROTESTONES**  
Carolina Cuenca  
Educación en Paraguay
- VIVIR EN INTERNET**  
César González  
La inmensidad de la web
- MI VIDA SIN NICANOR**  
Brigitte Colmán  
Ramos generales

Otros weblogs:

- LA "JUSTICIA" DE TEKOJOJA
- MANUEL BERNARDES Y LA CENSURA DE TEKOJOJA
- ENAMORADOS DEL INFORTUNIO
- QUÉ DIFÍCIL SE LES HACE...

PUBLICIDAD

De ama de casa a microemp

PUBLICIDAD

**Adquirí VALES de compra**

PUBLICIDAD

**URBANA**  
106.9 FM  
TODO EL DÍA