Beber cerveza tras el deporte facilita recuperar el músculo con agujetas

EFE - Córdoba - 03/04/2008 17:09

Beber cerveza después de hacer deporte facilita la recuperación de los músculos con agujetas o 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.

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.

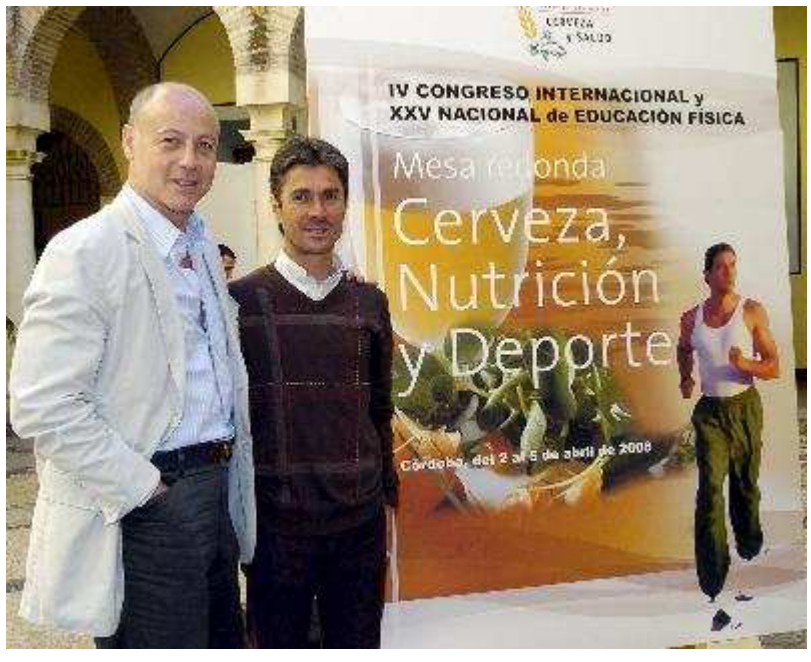
En la misma línea, ha destacado que también la fatiga muscular puede tener su origen en un proceso oxidativo que podría frenarse con esta bebida.

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".



El ex-jugador de baloncesto y cardiólogo Juan Antonio Corbalán (i) y el atleta Martín Fiz (d), junto al cartel de la mesa redonda en la que han participado sobre "Cerveza, Nutrición y Deporte", dentro del marco del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física en Córdoba. - EFE

¿Quiénes somos? | Contacto | Promociones | Aviso legal | RSS/XML

© **Diario Público**.
Calle Caleruega nº 102, 1ª planta. Madrid 28033.
Teléfono: (34) 91 8387641
Mediapubli Sociedad de Publicaciones y Ediciones S.L.
Sherpa