

Publicado 14:09 h. 30-06-2008

Afirman que el consumo de cerveza tras el ejercicio físico mejora la recuperación de los deportistas



El catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, Manuel Castillo Garzón, tras la rueda de prensa que ofreció hoy en Segovia. EFE

El consumo de una cantidad moderada de cerveza tras realizar una actividad física intensa resulta beneficioso para los deportistas, porque favorece la rápida rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares.

Esta es una de las principales conclusiones del estudio realizado por el catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, Manuel Castillo Garzón sobre la relación entre el consumo de cerveza, el deporte y la salud que ha sido presentado hoy en Segovia auspiciado por el Centro de Información Cerveza y Salud.

En conferencia de prensa, el doctor Castillo Garzón ha explicado que el estudio ha sido realizado en colaboración con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y en sus conclusiones "queda demostrado que la cerveza puede formar parte de la dieta de cualquier deportista sin ningún riesgo".

En este sentido, ha precisado que el alto contenido en carbohidratos específicos como las maltodextrinas mantienen más elevados los niveles de glucosa plasmática y atenúan las respuestas hormonales de estrés, lo que evita la aparición de dolores musculares tras una intensa actividad deportiva.

Asimismo, las características organolépticas de la cerveza y su composición "pueden favorecer una rápida y efectiva rehidratación tras una gran actividad física, y corrigen la posibilidad de hipoglucemia ya que su lenta metabolización mantiene los niveles de glucosa estables durante más tiempo".

En cuanto al contenido de alcohol, el doctor Castillo Garzón ha asegurado que las bebidas fermentadas de baja graduación como la cerveza o el vino "tienen un mayor efecto protector para el organismo debido a sus propiedades antioxidantes y su consumo moderado retrasa la aparición y desarrollo de la arteriosclerosis".

El estudio será presentado a los diputados y senadores que participan en las XIV Jornadas Ciclistas Parlamentarias, que llegarán a la capital segoviana a última hora de la tarde de hoy.

EFE

Publica un comentario

Nombre:

Dirección de e-mail: