

VIVIR

Un estudio revela que la cerveza ayuda a reponerse tras el ejercicio

Su ingesta moderada favorece una rápida rehidratación y evita dolores musculares

14.03.09 - M. MARTÍNEZ | MÁLAGA

Que la cerveza calma la sed no es nada nuevo. Pero hay quien se ha reprimido alguna vez por su contenido en alcohol. Ya no tiene que hacerlo si le apetece -y su salud se lo permite, claro-. Un estudio revela que puede ser tan beneficiosa como el agua tras la práctica de ejercicio físico. Es más, su ingesta moderada puede ser hasta beneficiosa, ya que favorece una rápida y efectiva rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares. Eso es al menos lo que se desprende de la investigación 'Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas', realizada por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

El trabajo se basa en el seguimiento de 16 hombres jóvenes que habitualmente tomaban cerveza y practicaban ejercicio de forma regular. Tras correr 60 minutos en condiciones de elevada temperatura, se rehidrataron con agua, por un lado, y con cerveza y agua, por otro. El resultado fue que no había diferencia. Los parámetros indicativos de nivel de hidratación, composición corporal, endocrino-metabólicos, inmunológicos, inflamatorios e incluso psico-cognitivos (coordinación o atención, por ejemplo) no se veían alterados, permitiendo recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares de agua.

No sólo eso. La sensación de calmar la sed era más rápida con la cerveza, como aseguraba ayer el catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada Manuel J. Castillo-Garzón, en el III Congreso Internacional de Actividad Física y Mayores que estos días se celebra en Málaga.

Aliviar la sed

Eso se explica por las maltodextrinas, unos carbohidratos que, según Castillo-Garzón, «hacen que la sensación de sed se alivie antes», y corrigen la posibilidad de hipoglucemia. Tanto en su variedad tradicional como sin alcohol. Y en dosis moderadas, como es de suponer. La pregunta es: ¿Qué se entiende por dosis moderadas? A juicio del especialista granadino, dos tercios en hombres y un tercio, en mujeres. Traducción simultánea, una lata por tercio. Pero no quedan ahí sus propiedades. El estudio también ha demostrado que ayuda a recuperar sales minerales, especialmente potasio. Asimismo, su contenido en antioxidantes y vitaminas puede ser efectivo para prevenir dolores musculares, al actuar sobre el daño celular oxidativo y los procesos inflamatorios. Sin contar con sus efectos positivos sobre la densidad mineral ósea y la prevención de la osteoporosis.



La cerveza rehidrata como el agua. / CARL DE SOUZA. AFP

EL ESTUDIO

Prueba: 16 hombres jóvenes, habituales consumidores de cerveza que realizaban ejercicio regular.

Resultado: Tras someterse a una prueba extenuante, se rehidrataron con agua, por un lado, y cerveza y agua, por otro, comprobándose que recuperaban las pérdidas hídricas en la misma medida.