

NUTRICIÓN

El consumo moderado de cerveza puede ser incluido en la dieta equilibrada de los deportistas

Europa Press - 17/04/2009

[Deja tu comentario](#) (0)

Con motivo de la celebración de las I Jornadas de Medicina del Deporte para Mayores desarrolladas esta mañana en el Hospital de Son Llàtzer, los doctores **Manuel Castillo-Garzón** y **Juan Antonio Corbalán** han presentado las conclusiones de una investigación realizada por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre la idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico.

El objetivo de la investigación ha sido valorar el papel que el consumo moderado de cerveza, bebida fermentada de origen agrario, uso alimentario y baja graduación alcohólica, puede desempeñar en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas (tanto profesionales como amateurs y también seniors) tras realizar un esfuerzo físico.

Las conclusiones del estudio sugieren que el consumo moderado de cerveza puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés. Las maltodextrinas, carbohidratos de gran interés para la nutrición deportiva y presentes en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia, ya que se metabolizan lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar concentraciones de glucosa en plasma menos elevadas y más extendidas.

Por otro lado, se ha observado que el consumo moderado de esta bebida, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, permite recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua.

Otras investigaciones

Según el especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador profesional de baloncesto, el doctor **Juan Antonio Corbalán**, su alto contenido en agua, el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas), su capacidad refrescante, su bajo aporte calórico (una caña -200ml- contiene 90 Kcal. y si se trata de cerveza sin 15 calorías) y su baja graduación alcohólica (4º-5º); hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables del deportista.

Así, Corbalán afirma que "la acción antioxidante derivada de su contenido en polifenoles la hace especialmente interesante como bebida cardiosaludable, tomada de forma responsable. Por otro lado, es un aporte importante de vitaminas del grupo B que, unido a los antioxidantes, puede incidir en un control adecuado de los márgenes de

cardiosaludabilidad junto al control de los factores de riesgo".

Otras investigaciones, como la desarrollada por el doctor **Joan Ramón Barbany**, profesor de Fisiología del Ejercicio del INEFC y la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, confirman que la ingesta de cerveza, gracias a su contenido en antioxidantes como los polifenoles - proantocianidinas y flavonoides (polihidroxiavona, quercitina) y las melanoidinas - junto a la presencia de vitaminas E y C y determinados oligoelementos puede ser efectiva para prevenir dolores musculares.

Cerveza y salud ósea

Existen numerosos estudios que confirman que la ingesta moderada de bebidas con contenido alcohólico está relacionada con un efecto beneficioso sobre la densidad mineral ósea, cuestión especialmente importante para las personas mayores. La investigación más reciente ha sido publicada en el último número de la reputada publicación norteamericana American Journal of Clinical Nutrition en la que ratifica las cualidades de la cerveza, como bebida fermentada, sobre la salud de los huesos.

En el caso de la cerveza, su efecto positivo se debe además a su contenido en silicio en su forma biodisponible (ácido ortosilícico). El silicio no sólo inhibe la pérdida de hueso, sino que además incrementa la densidad ósea promoviendo la formación de colágeno. De esta forma, el consumo moderado de cerveza podría promover la salud ósea a través de dos mecanismos -vía etanol y vía silicio-, y podría prevenir el desarrollo de enfermedades óseas, como la osteoporosis, un desgaste de los huesos, enfermedad habitual en las personas mayores.

Cotizalia

el confidencial

Vanitatis

Enlaces de Interés								
Belleza	Viaje	Servicios	Entretenimiento	Motor	Electrónica	Formación	Casa	Dinero