

Expertos defienden que los deportistas consuman cerveza de forma moderada

Los estudios aseguran que beber 2 cervezas tras un esfuerzo intenso puede ser útil para la recuperación

VOTE ESTA NOTICIA ☆☆☆☆☆



S. REGUEIRA - PONTEVEDRA La cerveza es rica en antioxidantes, minerales como silicio, aminoácidos y tiene un índice glucémico de carga relativamente baja; en cantidades moderadas y dentro de una dieta saludable tiene beneficios cardiosaludables y repone líquido intra y extracelular, por lo que su consumo moderado se recomienda en una alimentación equilibrada para deportistas profesionales y aficionados.

Es la principal conclusión de las investigaciones que expusieron ayer en Pontevedra en el marco del V Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y Educación Física especialistas como Jesús Román Martínez, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense, Joan Ramón Barbany, docente de Fisiología de Inef y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona o Juan Antonio Corbalán, especialista en fisiología del ejercicio y ex baloncestista.

Éste presentó las conclusiones de una investigación realizada por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) e insistió en que el consumo moderado de la bebida fermentada "es absolutamente compatible con el mejor de los rendimientos deportivos".

"La graduación alcohólica baja permite consumir determinados volúmenes con seguridad y se comprueba que ingerir dos unidades tras un esfuerzo extenuante a temperaturas que rondan los 37 grados es totalmente compatible con todos los criterios, por ejemplo, de destreza psicomotriz y rendimiento; usada correctamente es útil".

Corbalán incidió en que la composición de la cerveza "es prácticamente idéntica a las de las bebidas isotónicas", ya que incluye oligoelementos, aminoácidos, bajos hidratos de carbono y un índice glucémico bajo.

Se entiende por consumo moderado y saludable entre 1,5 y 2 latas diarias para el varón y 1 o 1,5 para la mujer. Dentro de esos umbrales, este fermentado se caracteriza por la acción antioxidante "por lo que podría ser muy interesante para la recuperación de deportistas, de hecho planteo la posibilidad de usarla tras el ejercicio, es válida, tolerable y utilizable", señaló Joan Ramón Barbany.

Éste también señaló a que los primeros indicios de otros estudios relacionan (por el momento se trata de primeros indicios) el consumo de cerveza con efectos beneficiosos sobre la aparición de la osteoporosis en la postmenopausia y con la disminución del "colesterol malo".

En Alemania también se investiga el uso de sus ingredientes para fármacos anticancerígenos.

Los expertos insisten en diferenciar los destilados "prácticamente alcohol, agua y saborizantes", de fermentados como el vino y la cerveza, ambas bebidas de origen agrario y limitada graduación alcohólica que consideran alimentos.



Participantes en la quinta edición del Congreso de Ciencias del Deporte y Educación Física. R.V.

viviendapontevedra.com

Operación	Tipo de inmueble	Provincia
comprar alquilar	viviendas obra nueva habitación oficinas locales o naves garajes	menorca murcia navarra ourense palencia pontevedra

Anunciese gratis

Buscar

El portal inmobiliario de farodevigo.es

TAL DÍA COMO HOY SE PUBLICABA EN FARO...

El Celta pasa a los octavos de final de la Copa
Ayer venció mercedamente al Conchal (1-0) en el partido de desempate jugado en Valencia. Dieron siempre sensación de superioridad los célticos, pero, según costumbre, no hubo rematadores.

Opinión ciudadana
tu espacio para expresarte

¿QUIERES...? Exponer una queja, dar tu opinión, hablar de tu barrio...
Pincha aquí

ENCUESTAS DE ACTUALIDAD

¿Confía en que arranque en 2009 el nuevo hospital de Vigo?

- Sí
- No

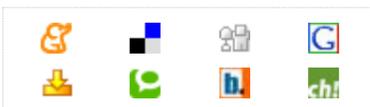
Votar »

RESULTADOS ACTUALES

Sí	24%
No	76%

Ver más encuestas »

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

VER MÁS OFERTAS AQUÍ



Seat vehículos ocasión. Tu SEAT con todas las garantías.

Consultar



Bailarina de Prettyballerinas. Tu tienda de manoleínas.

125,00 €



Tunica Larga con Botonadura. Cómpralo ya en Venca.

14,99 €

CONÓZCANOS: CONTACTO | FARO DE VIGO | LOCALIZACIÓN Y DELEGACIONES | CLUB FARO DE VIGO

PUBLICIDAD: TARIFAS | CONTRATAR