

La cerveza es beneficiosa para los deportistas



Foto: Fabián Simón

EP | PONTEVEDRA Publicado Jueves, 07-05-09 a las 18:56

El consumo moderado de cerveza puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés, por lo que puede ser incluido en la dieta equilibrada de los deportistas.

Así lo recogen 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, presentadas hoy en Pontevedra en el marco del **V Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y Educación Física**.

El estudio señala que 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 a concentraciones de glucosa en plasma menos elevadas y más extendidas.

Por otro lado, el trabajo refleja 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, favoreciendo "una rápida rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares", como las denominadas agujetas.

«Bebida interesante»

Según ha manifestado el doctor Juan Antonio Corbalán, el alto contenido en agua de la cerveza, 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 alcohol, 15 Kcal) y su baja graduación alcohólica (4-5), "hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables del deportista".

Así, Corbalán destaca que "la acción antioxidante derivada de su contenido en polifenoles la hace especialmente interesante como bebida cardiosaludable, tomada de forma responsable".

Por otro lado, ha comentado que 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".

ANUNCIOS GOOGLE

[Entradas Open Madrid](#)

Gratis 2 entradas para semifinales. Sorteo 11 Mayo, regístrate ya! <http://www.barceloviajes.com>

[Conoces tu Peso Ideal?](#)

Haz el Test y Descubre los Mejores Consejos para Adelgazar! 0,3e/sms <http://www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal>

[Cuenta 3,60% de iBanesto](#)

No te conformes con menos. ¡Haz cuentas y saldrás ganando! <http://www.ibanestocuentaazul.com>