



La DIABETES es Reversible
Recientes Estudios Revelan Medicina
Alternativa Que Funciona



[Contactar](#) [Mapa web](#) [Accesibilidad](#)
[Usuarios](#) [Regístrate](#)

[Inicio](#) [Áreas temáticas](#) [Comunidad](#) [Actualidad](#)

[Portada Discapnet](#) | [Actualidad](#) | [El sector social, al día](#)

Actualidad

[Noticias sobre Discapacidad](#)
[El sector social, al día](#)
[Actualidad general](#)
[Solidaridad Digital](#)
[Discapacidad en los medios](#)
[Agenda](#)
[Boletines](#)
[Alarmas SMS](#)
[Noticias de fácil lectura](#)

EL CONSUMO MODERADO DE CERVEZA ES BENEFICIOSO TRAS EL EJERCICIO

Según una investigación de la Universidad de Granada y el CSIC MADRID/SAN

04/07/2009 **SERVIMEDIA**

SEBASTIÁN 04-JUL-2009

El consumo moderado de cerveza puede resultar beneficioso tras realizar ejercicio físico porque favorece una rápida y efectiva rehidratación, según afirma un estudio realizado por la Universidad de Granada y el Consejo superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Las conclusiones del estudio "Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas" ha sido presentado hoy en la Universidad del País Vasco por Juan Antonio Corbalán, médico especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador profesional de baloncesto.

El estudio concluye que el consumo moderado de cerveza puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés.

De hecho, 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.

Además, 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.

Según 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 y su baja graduación alcohólica hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables del deportista.

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

Por otro lado, la cerveza "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", apuntó el doctor.

[Volver al listado](#)