



El consumo moderado de cerveza resulta beneficioso para los deportistas

6 Julio 09 - Vasco Press

Un estudio realizado por la [Universidad de Granada](#) y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) que ha sido presentado hoy en los Cursos de Verano de la UPV concluye que el consumo moderado de cerveza es bueno para la dieta de los deportistas. En el marco de la jornada «Los valores del baloncesto», el doctor Juan Antonio Corbalán ha presentado las conclusiones de esta investigación cuyo objetivo ha sido valorar el papel que el consumo moderado de cerveza puede desempeñar en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras realizar un esfuerzo físico. Según el estudio, el consumo moderado de esta bebida puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y a 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 dan lugar a concentraciones de glucosa en plasma menos elevadas y más extendidas». Por otro lado, se ha observado que el consumo moderado de cerveza tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración permite recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua. Según el Dr. Juan Antonio Corbalán, su alto contenido en agua, el equilibrio de sus componentes, 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. Otras investigaciones confirman que la ingesta de cerveza, gracias a su contenido en antioxidantes, junto a la presencia de vitaminas E y C y determinados oligoelementos puede ser efectiva para prevenir dolores musculares.