

Cerveza, eficaz para rehidratar a deportistas

Nacional



miércoles, 08 de julio de 2009

EL UNIVERSAL

Alicante, España Martes 07 de julio de 2009.- Un estudio científico revela que la cerveza puede ser una "eficaz" bebida rehidratante tras la práctica deportiva, gracias a su "alta presencia de elementos antioxidantes" que ayudan a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como la fatiga.

Así lo aseguró el profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona (UB) Joan Ramón Barbany durante la presentación del estudio "Idoneidad de la cerveza en la dieta equilibrada de los deportistas", en el marco de los Juegos Mundiales de Medicina y Salud, que se celebran en Alicante.

"La cerveza tiene alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres", según Barbany, quien cree que esto contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como son "los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobre entrenamiento".

Además, esta bebida contiene componentes vitamínicos, minerales y carbohidratos, por lo que "su ingesta en dosis moderadas" por personas adultas puede desempeñar un papel en "la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico", según la investigación.

Por su parte, el profesor de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, Manuel Castillo-Garzón indicó que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza como rehidratante es aconsejable.

El estudio, realizado por científicos de la Universidad de Granada y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), contó con la participación de dieciséis personas sometidas en dos ocasiones, separadas por un intervalo de tres semanas, a un ejercicio "extenuado" de sesenta minutos en condiciones de "elevada temperatura ambiental".

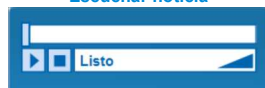
"Los participantes perdieron de dos a tres kilogramos de peso corporal", sobre todo de agua, detalló Castillo-Garzón, quien ha reseñado que, en una ocasión, se les dio sólo agua para rehidratarse y en la otra, "dos tercios de cerveza, junto con toda el agua que quisieran".

Por su parte, el médico especialista en Fisiología del Deporte y ex jugador profesional de baloncesto Juan Antonio Corbalán afirmó que, "a pesar del alcohol" y con "un uso inteligente", la cerveza es una "magnífica bebida compatible con el rendimiento deportivo de cualquier disciplina".

Los especialistas desmienten un de los grandes mitos del consumo de cerveza, pues no ocasiona un aumento de peso.

Lo que sí influye es: "El estrés crónico" y una mala alimentación, basada en una alta densidad calórica, causantes de la "barriga cervecera".

Escuchar noticia



Descargar

Carrera GADE+GradoEuropeo

Gestión y Administración Empresas
+International BM, Grado Europeo

Complemento Nutricional

Descárgate gratis el recetario de Nutridiver y empieza a cuidarte

Anuncios Google

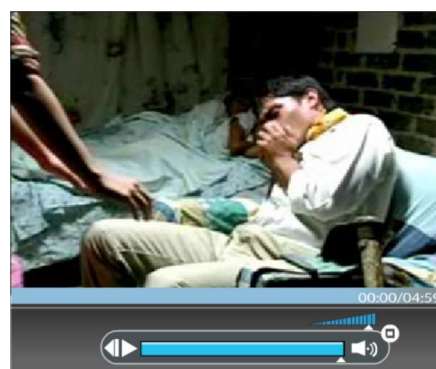
Comparte esta nota

Nombre:(Requerido)

Correo:(Requerido)

Comentario:(Requerido)

Enviar



Anuncios Google

Calcula Tu Peso Ideal

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,3e/sms
www.blinkogold.es/Test-Pesoideal

Revolucionario quemagrasa

Pierda peso de forma rápida, segura y saludable. Resultado garantizado.
www.ventaytendencias.com/

Adelgazar

Encuentra todas la formas de adelgazar y perder peso.
Adelgazar.Ask.com

Nutrición Geriátrica

Elige la formación para dietética para cuidados de la tercera edad
www.profesionesdefuturo.com

Recupera tu Figura

Tu peso y talla ideal, si o si Te sentiras y veras bien
www.nutridaybella.es

Videos



03:40 El archivo histórico presenta Calendario "Retratos"



05:34 Hechiceros band con su Sonidito. titi...titiitititi



04:02 IV congreso univer



04:15 Fashion Week

Más leídas

Más Comentadas

- Estremeció a los automovilistas
- Asesiné a "gringo" en defensa propia
- Murieron 2 hombres tras ser atropellados
- Grave crisis de inseguridad si el gobierno cede a amenaza del narco
- Ramírez, abucheado
- TAXIS Verdes choca contra Amnesia, hoy
- Cerveza, eficaz para rehidratar a deportistas
- Choca conductor contra el letrero de Bienvenida
- Prolifera transporte clonado en Tijuana
- "Se le apareció el Diablo" a Red Sox