# La cerveza es una eficaz bebida rehidratante tras la práctica deportiva



Por: EFE / España - ***07 de jul de 2009.***

**Un estudio científico revela que la cerveza puede suponer 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 las agujetas y la fatiga.**

Un estudio científico revela que la cerveza puede suponer 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 las agujetas y la fatiga.

ampliar imagen

Así lo aseguró hoy el profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona 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 (Medigames), que se celebran en Alicante, en el este de España.

"La cerveza tiene una alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres", según Barbany.

En su opinión, esto contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como son "los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobreentrenamiento".

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.

El profesor de Fisiología Médica de la Universidad de Granada Manuel Castillo-Garzón también indicó que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza como rehidratante "no tiene ningún aspecto que la haga desaconsejable".

El estudio ha contado con la participación de dieciséis personas que se han sometido 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 reseñó 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 dijo que, "a pesar del alcohol" y con "un uso inteligente", la cerveza es una "magnífica bebida compatible con el rendimiento deportivo de cualquier disciplina".

Comentar esta noticia

Leer más notas del martes 07 de julio de 2009 » **Tecnología** | Guardar en **Mi Siglo**.

**17**

**NotasRelacionadas**

- Científicos británicos producen esperma a partir de células madre [mar 07]
- Estudio sugiere que la cafeína puede combatir el Alzheimer [mar 07]
- Turcos sufren graves problemas de erección [jue 02]
- Acupuntura digital [24 de jun]
- Tabaco cuadriplica el riesgo de artitris reumatoide [24 de jun]

**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

**ENCUESTA**

¿Por qué motivo acudió a votar este 5 de julio?

- Por las propuestas del candidato.
- Por el partido de mi preferencia.
- Por pura obligación cívica.
- No fui a votar.

Enviar + votaciones

< anterior Paola Espinosa campeona en Universiada Mundial siguiente >

< anterior Balacera y granadazo dejan varios muertos siguiente >

< anterior Adiós al Rey del pop Michael Jackson siguiente >

< anterior China vive la peor masacre en décadas, 156 muertos y más de 800 heridos siguiente >

Compañía Editora de La Laguna, S.A. de C.V. © 1999-2008
El Siglo de Durango, Dgo. | Derechos Reservados