

CULTURA

Una caña, que soy deportista

El consumo moderado de la cerveza la convierte en una **eficaz bebida rehidratante** tras realizar actividades físicas y tiene las mismas calorías que un yogurt

MANUEL MARTÍNEZ | ALICANTE

Ya pueden estar tranquilos todos aquellas personas deportistas a los que les gusta tomarse una caña después de su jornada, ya que aunque siempre se había dicho que tomarse una cerveza después de hacer ejercicio no era nada saludable, lo que nadie sabía es que su consumo moderado puede suponer una eficaz bebida rehidratante.

Esta es la conclusión que se ha obtenido tras el estudio *Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas* que han realizado conjuntamente la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), y que se presentÓ ayer en el marco de los Juegos Mundiales de la Medicina y la Salud (Medigames) que se celebran en la ciudad de Alicante.

Según el médico especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador de baloncesto, Juan Antonio Corbalán, su alto contenido en agua, su bajo aporte calórico y su baja graduación alcohólica, «hacen de la cerveza una bebida interesante para la recuperación de los deportistas tras el ejercicio físico».

Engorda el mal uso

«Lo que engorda es el mal uso que podemos hacer de la cerveza, ya que a pesar de las leyendas alrededor de la composición de la cerveza, un tercio de esta bebida tiene casi las mismas calorías que un yogurt», explicó Corbalán, para quien factores como el sexo, la capacidad para metabolizar el alcohol o un mal hábito en las personas influyen más en el aumento del peso.

El estudio que se realizó a un grupo de 16 jóvenes deportistas, sometiéndoles a un protocolo de ejercicio extenuante durante 60 minutos y en condiciones de elevada temperatura ambiental, demostró que la cerveza permitía recuperar las pérdidas hídricas en la misma medida que lo hace el agua, por lo que no encontraron ningún concepto que desaconseje su consumo moderado.

Para el catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, Manuel Castillo, el ejercicio físico intenso conlleva a la aparición de agentes oxidante, pero «se ha observado que el consumo moderado de la cerveza, es favorable por su alta presencia de agentes antioxidantes que protegen al organismo y porque combate la formación de radicales libres».

«Tanto en su variedad tradicional como la cerveza sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, permite recuperar las pérdidas de líquidos en medidas similares al agua», añadió Manuel Castillo.

La ingesta de una cantidad moderada tras realizar ejercicio físico puede ser beneficiosa porque favorece «una rápida y efectiva rehidratación» y contribuye a evitar la aparición de dolores musculares «como las populares agujetas o la fatiga».

Por su parte, el profesor de Fisiología del Ejercicio del INEF y la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, Joan Ramón Barbany, comentó que la ingesta de cerveza se presenta «como una alternativa saludable y recomendable» por sus efectos favorables sobre los dolores musculares de aparición tardía y de otros trastornos musculares.

En el centro, el ex jugador de baloncesto, Juan Antonio Corbalán, ayer durante el simposio de medicina del deporte. /DANI MADRIGAL

Los consumidores de lúpulo no tienen más barriga que los demás, según el estudio

Resultados sorprendentes

En este sentido, en la rueda de prensa se adelantó que se está realizando un estudio sobre la famosa *barriga cervecera* y que los primeros resultados, sorprendentemente, dicen que «las personas que beben cerveza de manera habitual no tienen más barriga que los que no lo hacen».

Han indicado que el estrés laboral y la no realización de una correcta alimentación, son las causas que provocan la aparición de esta tripa en algunas personas y no por el consumo de cerveza como se cree en la actualidad.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)

[Cuenta NÓMINA de ING DIRECT, VISA GRATIS](#)