

## Curiosport - Cerveza contra las agujetas

Eurosport - mar 07 jul 17:29:00 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.



### Más noticias

- [El cricket, deporte de alto riesgo](#)
- [Al Tigre no le afecta la crisis](#)

Así lo ha asegurado 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, que se celebran en Alicante.

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

### Siempre con moderación

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 ha indicado que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza como rehidratante "no tiene ningún aspecto que la haga desaconsejable".

El estudio, realizado por científicos de la [Universidad de Granada](#) y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), 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, ha detallado 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".

A.M.R. / EFE / Eurosport

- [Envía este artículo](#)