

\\ Home Page\Noticias\ [Si la ciencia lo dice: después de hacer deporte, tomá una cerveza]

## Si la ciencia lo dice: después de hacer deporte, tomá una cerveza

Un estudio científico reveló que la cerveza puede convertirse en una eficaz bebida rehidratante tras la práctica deportiva, gracias a su "alta presencia de elementos antioxidantes".



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 los dolores y 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 (Medigames), 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".

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 "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), contó con la participación de dieciséis personas que se sometieron 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 señaló 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 básquet, 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". (Fuente: Minutouno)

Imprimir Convidi

(0'3) (1) (67) (0)

[Complemento Nutricional](#)

Descárgate gratis el recetario de Nutridiver y empieza a cuidarte

Anuncios Google

**Regístrate 2009**

<p>Equipos GPS ¡No te pierdas!</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Clic</p>	<p>¡Cámaras Digitales 8 MP!</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Clic</p>
<p>¡Deportes Acuáticos, en cuotas!</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Clic</p>	<p>PS3, XBOX 360 y Wii en Cuotas</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Clic</p>
<p>¡Bicicletas para el verano!</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Clic</p>	