

Deportes 

Fiesta en los vestuarios: la "birra" ayuda al deportista

Un estudio revela que la cerveza es una "eficaz" bebida rehidratante tras la práctica deportiva, y que podría reducir los dolores y la fatiga.



Así lo ha asegurado hoy 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 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".

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



Corbalán ha señalado que hay multitud de leyendas alrededor de esta bebida que "no se basan en criterios científicos", como la falsa capacidad de engorde de la cerveza, cuyo contenido calórico es de unas 145 calorías, poco más de su contenido en un yogur entero azucarado (125).

"Lo que engorda es el mal uso que podemos hacer de la cerveza", ha precisado 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 corporal.

En este sentido, durante la rueda de prensa se ha avanzado un estudio sobre la "barriga cervecera" que se ultima en estos momentos y cuya primera conclusión es que las personas que beben cerveza de manera habitual no desarrollan más "tripa" que las que no lo hacen.

"El estrés crónico" y una mala alimentación, basada en una alta densidad calórica, son los causantes de este fenómeno, hecho contrario a lo que se creía en la actualidad.

Fuente: EFE

Herramientas

Imprimir

Enviar por mail

  Letra

Redes sociales

 Facebook Google Technorati Delicious Twitter Meneame

Comentá esta nota:

Escribí tu comentario