

01/12/2009 11:03 h. | CASTILLA Y LEÓN | cañas | cerveza | deporte | alimentación | dieta

CASTELLANOS Y LEONESES

Deporte sí, pero después unas cañas

- La mayoría de los castellanos y leoneses declaran hacer ejercicio con frecuencia
- La cerveza es la bebida favorita una vez acabada la actividad física

RTVCYL.ES · El 78% de la población castellana y leonesa afirma hacer algún tipo de ejercicio físico, la mayoría de ellos al menos 3 veces por semana (70%), fundamentalmente entre semana (41%) y por las tardes (44%). Tanto hombres como mujeres suelen practicarlo en la misma medida, si bien se aprecia que los jóvenes menores de 34 años y los mayores de 55 son los que con mayor frecuencia lo realizan.

Este estudio también confirma que la cerveza es la bebida del encuentro y las relaciones sociales, ya que el 58% de los entrevistados ha afirmado que toma cañas en alguna ocasión con sus amigos o compañeros tras el ejercicio físico. No es de extrañar que éstos practiquen fundamentalmente deportes de equipo, como pádel, baloncesto, tenis o fútbol.

Un placer irrenunciable

Para el 58% de los castellanos y leoneses la forma más común de premiarse una vez terminado el ejercicio físico es disfrutar con amigos o pareja de unas cañas, dormir la siesta (18%) o hacer una buena comida (12%). Estas conclusiones nos confirman que tomar una cerveza sigue siendo un placer irrenunciable y una práctica habitual que forma parte de nuestra cultura mediterránea.

"Sin duda, compartir una cerveza en un contexto social y, a ser posible, con una tapa sigue siendo la mejor forma de disfrutar del 'tercer tiempo'. Con ello, se ratifica que los patrones de consumo de cerveza de los castellanos y leoneses están muy ligados al estilo de vida mediterráneo", comenta Jacobo Olalla Marañón, Director General de Cerveceros de España.

Bebida favorita por sus propiedades refrescantes

Una vez concluido el ejercicio físico, la bebida favorita para el 76% de los castellanos y leoneses, aparte del agua y otras bebidas específicas para deportistas, es la cerveza.

Según la encuesta, las principales razones por la que los castellanos y leoneses eligen la cerveza son su sabor, sus propiedades refrescantes, la necesidad de quitar la sed, por ser una bebida sana y es una buena opción a la hora de recuperarse después de hacer ejercicio. Además, el estudio indica que también el 78% de los castellanos y leoneses toma cerveza de forma habitual para quitar la sed.

La cerveza, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tomada en dosis moderadas por personas adultas habituadas a su consumo y tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura y abundante transpiración, puede suponer una eficaz bebida rehidratante e incluso contribuye a evitar dolores musculares como las populares "agujetas".

Así lo afirma el estudio "Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas", del Departamento de Fisiología Médica perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

Una dieta equilibrada

La mayoría de los castellanos y leoneses (94%) ha declarado estar preocupado por su alimentación, sobre todo las mujeres menores de 34 años y las mayores de 55. "Este dato muestra la creciente preocupación de la sociedad por tener unos hábitos saludables y no necesariamente indica que un porcentaje tan alto cuide realmente su alimentación", según ha comentado José Luis Delmas, director técnico de Quota Research.

En línea con las conclusiones de esta encuesta, otro estudio indica que los consumidores habituales de cerveza mantienen una mayor actividad física, tanto hombres como mujeres, y su dieta muestra un mejor perfil nutricional. ("La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española" del Centro de Investigación en Nutrición Comunitaria de Barcelona).

