



NACIONAL	INTERNACIONAL	eplatam	DEPORTES	economía y finanzas	PORTAL TIC.es	epsocial	CULTURA	CHANCE	INNOVA	LENGUAS		
OTR PRESS	TV	SALUD	CIENCIA	MOTOR	COMUNICADOS	Fotos	Videos	Cotizaciones	Sorteos	Tiempo	Tráfico	Cartelera

Castilla y León

Ávila | Burgos | León | Palencia | Salamanca | Segovia | Soria | Valladolid | Zamora | Innova

HACEN EJERCICIO AL MENOS TRES VECES A LA SEMANA

El 58% de los castellanoleoneses se premia con una cerveza después de hacer deporte



Foto: Reuters

VALLADOLID, 1 Dic. (EUROPA PRESS) -

El 58 por ciento de los castellanoleoneses que hace ejercicio con frecuencia se premia con unas cervezas con los amigos después de practicarlo, según datos recogidos en la encuesta '¿Qué hacemos los españoles después del ejercicio físico?' desarrollada por Quota Research para Cerveceros de España.

Según el informe, los castellanoleoneses practican algún tipo de ejercicio físico al menos tres veces por semana (70 por ciento), fundamentalmente entre semana (41 por ciento) y por las tardes (44 por ciento). 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 quienes lo hacen con mayor frecuencia.

"No es de extrañar que éstos practiquen fundamentalmente deportes de equipo, como pádel, baloncesto, tenis o fútbol. Este grupo estaría mayoritariamente formado por hombres, con una media de edad de 33 años y que se muestran preocupados por su alimentación", aseguraron a Europa Press fuentes de Cerveceros de

España.

Así, para el 58 por ciento de los castellanoleoneses la forma más común de premiarse una vez terminado el ejercicio físico es disfrutar con amigos o con la pareja de unas cañas, además de dormir la siesta (18 por ciento) o hacer una buena comida (12 por ciento).

"Sin duda, compartir una cerveza en un contexto social, acompañado de nuestra gente y, a ser posible, con una tapa o pincho sigue siendo la mejor forma de disfrutar del "tercer tiempo", destacó el director General de Cerveceros de España, Jacobo Olalla Marañón, quien añadió que los patrones de consumo de cerveza de los castellanoleoneses están muy ligados a la dieta y el estilo de vida mediterráneos, "muy alejados del modelo de los países nórdicos".

BEBIDA FAVORITA

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

Según la encuesta, las principales razones por la que los castellanoleoneses 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 por ciento de los castellanoleoneses toma cerveza de forma habitual para quitar la sed.

Según el estudio 'Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas' de la Universidad de Granada, la cerveza, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tomada en dosis moderadas por personas adultas habituales a su consumo y tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura y abundante transpiración, puede suponer una eficaz bebida rehidratante y contribuye a evitar dolores musculares como las agujetas.

La mayoría de los castellanoleoneses (94 por ciento) declaró 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 hábitos saludables y no necesariamente indica que un porcentaje tan alto cuide realmente su alimentación", comentó el director técnico de Quota Research, José Luis Delmas.

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.



Más Noticias Más Leídas

- El número de parados subió en CyL en 3.234 personas en noviembre y el de desempleados se sitúa en 175.695
- Cuatro heridos en una colisión entre dos camiones y un turismo en Alconaba (Soria)
- CC.OO. organiza hoy en Ponferrada (León) una jornada para analizar el futuro de la explotación de pizarra
- Caja España organiza hoy en Valencia el último concierto del Centenario de Isaac Albéniz
- León celebrará el Día Internacional del Voluntariado con artistas, cuentacuentos y una chocolatada hoy
- Apecyl organiza hoy y mañana en Valladolid la I Feria de Operación y Mantenimiento de instalaciones eólicas
- La II edición del ciclo de cine indígena Tribal, que reúne 14 películas, comenzará hoy en Soria
- La Universidad de Valladolid celebrará hoy el Día del Doctor con motivo de la fiesta de San Nicolás
- Al menos dos heridos graves tras un accidente en Golmayo (Soria)
- El Ayuntamiento de Soria y la Editorial MIC firman un convenio para editar una revista con contenido turístico
- Heridos una mujer y dos niños de uno y seis años en una colisión entre cuatro vehículos en Valladolid capital
- La Diputación de León organiza desde el próximo día 14 la I Copa de bowling

Suscríbete a las noticias de Castilla y León en tu entorno:

Titulares en tu Web - Boletín Personalizado