

[Iniciar sesion en facebook](#)[Iniciar sesión](#)[Regístrate](#)

Dieta

Un estudio revela que el 58% de los castellanolesones se premia con una cerveza después de hacer deporte

11:57h | EuropaPress

El 58 por ciento de los castellanolesones 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.

[Share](#)

VALLADOLID, 1 (EUROPA PRESS)

El 58 por ciento de los castellanolesones 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 castellanolesones 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 castellanolesones 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 castellanolesones 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 castellanolesones, aparte del agua y otras bebidas específicas para deportistas, es la cerveza.

Según la encuesta, las principales razones por la que los castellanolesones 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 castellanolesones 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 habituadas 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 castellanolesones (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.

Temas relacionados

[ESPAÑA](#) [DEPORTE](#) [SALUD](#) [DIETA](#) [TRATAMIENTO DE SALUD](#) [LUGARES](#) [PROVINCIA DE VALLADOLID](#) [ESPAÑA](#) [CASTILLA Y LEÓN](#) [EMPRESAS](#) [EUROPA PRESS](#) [UNIVERSIDAD DE GRANADA](#)

© 2009 DixiMedia Digital SA. Todos los derechos reservados