¿SALDREMOS DE LA CRISIS CON ZAPATERO?
No
Si
¡Vota AHORA! para ganar 1.000 €UROS y un MERCEDES GLK

cuenta AZUL 3,10 % T.A.E. Hasta el 1 de abril de 2010 SIN COMISIONES HAZTE CLIENTE Banesto.com RBE nº 3773/09
Un Gobierno para todos

ENCUESTA

El 58% de los cántabros que hace ejercicio comparte luego unas cañas

El 78% afirma realizar algún tipo de ejercicio, fundamentalmente entre semana y por las tardes. El 90% de los entrevistados ha declarado estar preocupado por su alimentación y por seguir una dieta equilibrada

02.12.09 - 08:07 -

La mayoría de los cántabros declaran hacer ejercicio con frecuencia y tras practicarlo también les gusta premiarse y disfrutar de otro placer muy saludable como es tomar unas cañas con los amigos, según datos recogidos en la encuesta "¿Qué hacemos los españoles después del ejercicio físico?" realizada por Quota Research para Cerveceros de España.

El 78% de la población cántabra afirma hacer algún tipo de ejercicio físico, la mayoría de ellos al menos 3 veces por semana (81%), fundamentalmente entre semana (43%) y por las tardes (46%). 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. Por ello, que podemos concluir que el ejercicio físico es una practica habitual en la vida de los cántabros.

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 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.

Tomar unas cañas con los amigos, un placer irrenunciable

Para el 47% de los cántabros la forma más común de premiarse una vez terminado el ejercicio físico es disfrutar con amigos o pareja de unas cañas, hacer una buena comida (38%) o dormir la siesta (14%). Estas conclusiones nos confirman que tomar una cerveza sigue siendo un placer irrenunciable y una práctica habitual que forma parte de nuestra cultura mediterránea.

Jacobo Olalla Marañón, Director General de Cerveceros de España, comenta: "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". Con ello, se ratifica que los patrones de consumo de cerveza de los cántabros están muy ligados al estilo de vida mediterráneo y a nuestra dieta, muy alejado del modelo de los países nórdicos".

La cerveza, la bebida favorita por sus propiedades refrescantes

Una vez concluido el ejercicio físico, la bebida favorita para el 83% de los cántabros, aparte del agua y otras bebidas específicas para deportistas, es la cerveza.

Según la encuesta, las principales razones por la que los cántabros 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 83% de los cántabros 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 cántabros (90%) 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

La cerveza, la bebida preferida tras hacer deporte. / AP

NOTICIAS RELACIONADAS
El 58% de los cántabros que hacen ejercicio comparten luego unas cañas

eldiario tv.es
VIDEOS DE CANTABRIA más videos [+]