



Buscar ?

| Contacto |

lunes, 1 de febrero de 2010

Página principal

Área de clientes

Usuario registrado:

 Contraseña:

- Gestión de claves

- Artículos
- Noticias
- Legislación
- Revista on line
- Guía de empresas

Documentos

Novedades

Agenda

Direcciones de interés

Anuncios clasificados

Tienda on line / Librería

Guía de empresas

Cárnicas

Maquinaria y servicios

Boletines electrónicos

Darse de alta

Ver boletines enviados

Editar perfil

Foro

Foro EuroCarne

Revista EUROCARNE

Información

Suscripción

Publicidad

EuroCarne Digital

Abonarse

Publicidad en la web



Hemeroteca - Noticias - 2010/01/29 - Según un est...

Según un estudio, la carne de conejo influye positivamente en la mejora del rendimiento deportivo

Para quienes practican deporte de manera habitual, la alimentación adquiere una especial relevancia. Mantener una dieta sana, variada y equilibrada acorde a los requerimientos individuales según el tipo de ejercicio físico que se realice es fundamental. Por ello las carnes magras como la carne de conejo son un alimento adecuado para todos los que practican deporte. Así lo demuestra el estudio *Efectos de la carne de conejo en la dieta de deportistas sobre el perfil inflamatorio, el metabolismo proteico y el rendimiento aeróbico* llevado a cabo por el Centro Andaluz de Medicina del Deporte, junto con el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada.

Según el investigador principal de este ensayo clínico, el Dr. Carlos de Teresa Galván, "la inclusión de la carne de conejo en la dieta de los deportistas colabora en la mejora del rendimiento deportivo a través de mecanismos que a su vez promueven una mejora del estado de salud del deportista".

Durante las 8 semanas de estudio, el equipo de investigación midió la evolución de 25 deportistas (6 mujeres y 19 varones) de entre 20 y 24 años al introducir en su dieta carne de conejo con una frecuencia de 3 veces por semana. Las conclusiones del estudio determinan una reducción del peso graso así como una mejora del rendimiento deportivo.

El hallazgo más importante ha sido la reducción significativa de los valores de proteína C reactiva (PCRhs). La reducción de los niveles de inflamación es uno de los principales objetivos en las estrategias dirigidas a la prevención de las enfermedades crónicas y en la promoción de estilos de vida saludable.

Si desea acceder a todos los trabajos publicados en Eurocarne, consulte la hemeroteca

[Volver](#)



[La revista Suscripción Publicidad | EuroCarne Digital |
 Clave de acceso Atención al cliente Contacto]

©2003-2010 Estrategias Alimentarias SL. Todos los derechos reservados. Aviso legal