

ES FUENTE DE VITAMINAS DEL GRUPO B (B12, B6 Y B3) Y POSEE FÓSFORO, SELENIO Y POTASIO.

La carne de conejo protege frente del daño muscular en deportistas

La inclusión de carne de conejo en la alimentación de personas que realizan ejercicio físico intenso tiene efectos positivos sobre el componente muscular, aumentando y mejorando así la composición corporal.

M. E. - Lunes, 29 de Noviembre de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

Así se desprende de un estudio realizado en 25 sujetos durante seis semanas, realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos y la [Universidad de Granada](#), presentado en Madrid la semana pasada.

En concreto, matizó Carlos de Teresa, investigador principal, este tipo de carne "debe incluirse en la dieta semanal, ya que modifica los parámetros inflamatorios del sujeto".

Precisamente, el hallazgo más importante fue la reducción de los valores de proteína C reactiva, lo cual constituye hoy en día un factor preventivo de enfermedades crónicas.

El trabajo se llevó a cabo a través de pruebas físicas y médicas en los sujetos que consumieron este alimento a través de los menús servidos en el comedor de la universidad. Los resultados mostraron una mejora global en los individuos. Se presentaron incrementos de velocidad máxima alcanzada en la cinta rodante, de frecuencia cardíaca y de cociente respiratorio máximo.

FUENTE DE VITAMINAS

La carne de conejo es magra, baja en grasas y una fuente de vitaminas del grupo B (B12, B6 y B3). Además, posee un alto contenido tanto en fósforo, selenio como en potasio.

Pese a que los expertos recomiendan la práctica regular de ejercicio, si se hace de forma inadecuada puede conllevar riesgos cardiovasculares, metabólicos, inflamatorios y relacionados con el estrés oxidativo. Por ello, concluyó De Teresa, la base de la nutrición debe ser una dieta equilibrada y variada en la que se incluya el alimento.

A todos los participantes



A TODOS LOS PARTICIPANTES,

El equipo de CorreoFarmaceutico.com lamenta el tono en que han caído los comentarios y desea recordar lo siguiente:

- Los comentarios a las noticias están creados para servir como foro de debate y opinión sobre las cuestiones tratadas en CorreoFarmaceutico.com, no para servir de plataforma para el insulto y menos aún para el insulto lanzado desde el anonimato.

- Se espera de los participantes que se mantengan en un **nivel respetuoso y profesional** tanto en sus argumentos como en su lenguaje o, en su defecto, que se abstengan de escribir en este web.

- Existe una opción para denunciar comentarios inadecuados y los responsables de CorreoFarmaceutico.com se reservan el derecho a borrar de oficio comentarios soeces o insultantes. En este foro son de aplicación las mismas normas de cortesía que en las conversaciones cara a cara.

- Se recuerda a todos los usuarios que **cualquier mensaje está sujeto a la legislación nacional** sobre injurias, calumnias y derecho al honor. Llegado el caso, y bajo la debida autorización judicial, **incluso un texto anónimo** puede ser rastreado para dar con su autor.

[Leer mas](#)