

Comer conejo tres veces por semana es bueno para los músculos

Europa Press, 27 de noviembre de 2010 a las 11:42

La inclusión de carne de conejo tres veces por semana ejerce un efecto positivo sobre el componente muscular, tanto desde el punto de vista funcional como morfológico. Así lo demuestra el estudio "Efectos de la carne de conejo en la dieta de deportistas sobre el efecto inflamatorio, el metabolismo proteico y el rendimiento aeróbico", presentado en el Consejo Superior de Deportes.

Asimismo, estos efectos positivos sobre el sistema muscular aumentan el rendimiento deportivo y la capacidad aeróbica, debido, sobre todo, a los efectos de este tipo de carne sobre la reducción de la inflamación de los músculos.

La carne de conejo es una carne magra, baja en grasas, fuente de vitaminas del Grupo B (B12, B6 y B3) y de proteínas.

La investigación ha sido dirigida por el doctor Carlos de Teresa y en ella ha participado un grupo de alumnos de la Facultad de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada.

0