

## Adiós a un mito: tomar una cerveza después del deporte hace bien

Por *Editor EA*

Created 10/11/2011 - 6:32pm

Un estudio determinó que beber después de hacer ejercicios es completamente eficaz para la recuperación del metabolismo. Terminas de jugar fútbol con tus amigos. Sales cansado del gimnasio. ¿Qué bebes? ¿Agua? ¿Gatorade? ¿Y por qué no una cerveza?.



Según un informe de tres médicos españoles de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, beber una cantidad moderada de cerveza después de hacer deporte es completamente eficaz para la recuperación del metabolismo en los deportistas. Al parecer, una pinta favorece una rápida y efectiva rehidratación, ayuda a evitar dolores musculares y atenúa las respuestas hormonales de estrés.

Según concluye el estudio sobre “Idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo de los deportistas”, un chopp ayudaría a recuperar las pérdidas hídricas en exactamente igual medida que el agua.

**Fuente:** Derf <sup>[1]</sup>

EA

[Bebidas](#) [Cerveza](#) [Ejercicios](#) [Metabolismo](#) [Salud y bienestar](#)

**Source URL:** <http://informe21.com/bebidas/adios-mito-tomar-cerveza-despues-del-deporte-hace-bien>

**Links:**

[1] [http://www.derf.com.ar/despachos.asp?cod\\_des=453738&ID\\_Seccion=54](http://www.derf.com.ar/despachos.asp?cod_des=453738&ID_Seccion=54)