

LA GACETA

Hace bien tomarse una cerveza después de hacer deporte

miércoles 9 de noviembre de 2011 18:53 | Un estudio médico reveló que esta bebida ayuda a reducir los dolores musculares, que provoca el ejercicio físico.

Fotos [ver imágenes del día](#)



[ampliar](#) | COMO AGUA. De acuerdo al estudio, la cerveza tiene las mismas propiedades que el agua para rehidratar el organismo. FOTO TOMADA DE TARINGA.NET

GRANADA, España.- Es costumbre para muchos, después de jugar al fútbol, reunirse en un bar a **tomar** una **cerveza** con los compañeros de juego. Al parecer, este hábito encierra sendas ventajas para la **salud**, ya que los componentes antioxidantes de la bebida, derivados de su origen vegetal, ayudan a combatir los dolores musculares y la fatiga luego de hacer **deporte**. Además, sirve para recuperar las pérdidas hídricas del organismo, en igual medida que el agua.

Según un estudio que realizaron médicos de la Facultad de Medicina de la **universidad** de **granada**, en España, el consume de cerveza, en una cantidad moderada, puede ser eficaz para la recuperación del **metabolismo**, según comentó el profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona, **joan ramón barbany**.

De acuerdo al reporte de los expertos, la principal ventaja de la cerveza es que contiene componentes vitamínicos, minerales y carbohidratos. "Su ingesta en dosis moderadas, en el caso de las personas adultas, puede desempeñar un pape valioso para reconstituir el sistema hormonal e inmunológico de quienes practican deportes. (Especial)

1

TARINGA!

11

Me gusta

A 2.842 personas les gusta esto.