

La cerveza y el deporte, complementarios y saludables, según un estudio

Salamanca, EFE La cerveza y el deporte "no son antagónicos sino que, con moderación y sentido común, son complementarios, placenteros y saludables", según un estudio dirigido por el catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada, Manuel Castillo.

La investigación, en la que han colaborado Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universidad de Granada, ha sido presentada hoy en Salamanca en el 51 Congreso de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física.

El profesor ha explicado a Efe que, según las conclusiones de este estudio, "no se ha encontrado ningún efecto que haga desaconsejable" la ingesta de cerveza después de practicar deporte, incluso asegura que esta bebida permite "recuperar las pérdidas hídricas y las alteraciones de distinto tipo determinadas por el ejercicio, por lo menos en la misma medida que lo hace el agua".

Para justificar estos datos, ha indicado que la cerveza es una bebida es "rica en potasio", incluso "contiene antioxidantes, como otros productos que se suelen beber tras la práctica del deporte".

Manuel Castillo ha añadido que de esta manera se ha comprobado que "no sólo no es negativo, sino que es positivo beber cerveza, de forma moderada" y ha subrayado la importancia de actuar con "lógica y la responsabilidad" al consumir esta bebida.

El profesor que ha codirigido el estudio ha precisado que la investigación se ha hecho con dos latas de cerveza, de 33 centilitros, y en personas que han practicado deporte durante 90 o 120 minutos.

...