

El Universal - Ciencia - Cerveza rehidrata igual que el agua

El consumo moderado se establece entre dos y tres cañas diarias para los hombres y entre una y dos para las mujeres, aunque dependerá de cada personas

Martes 15 de octubre de 2013 EFE | El Universal15:57

Un grupo de expertos ha expuesto hoy en Cáceres los beneficios del consumo moderado de **cerveza** después de hacer ejercicio y han asegurado que rehidrata lo mismo que el agua.

Conseguir que el deporte sea una actividad social para fomentar los hábitos de vida saludable es uno de los objetivos que persigue el Centro de Información Cerveza y Salud que hoy han organizado una charla y una carrera en Cáceres.

El catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada, Manuel Castillo, ha manifestado en una rueda de prensa que las conclusiones se basan en una investigación realizada junto con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre la "idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico".

Para Castillo, en el deporte que no es de elite, "es muy importante que hacer ejercicio vaya asociado a pasarlo bien, para que exista una continuidad".

En este sentido, ha apuntado que dar a conocer los resultados de esta investigación puede ayudar a que el **deporte** se convierta en "un acto social".

El consumo moderado de esta bebida, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, "puede permitir recuperar las pérdidas hídricas igual que el agua", ha asegurado.

El consumo moderado se establece, ha dicho, entre dos y tres cañas diarias para los hombres y entre una y dos para las mujeres, aunque dependerá de cada personas, ha matizado.

Por otro lado, la profesora de la Universidad de Extremadura Ruth Jiménez ha señalado la importancia de "configurar unos patrones de conducta en la población que favorezcan un estilo de vida saludable, para aumentar la calidad de vida y reducir el riesgo de padecer enfermedades".

En la jornada ha participado el maratoniano internacional Pablo Villalobos, quien ha señalado que esta práctica de tomar una cerveza después del ejercicio puede ayuda a "socializar el deporte".

El atleta extremeño ha destacado la importancia que tiene mantener "hábitos normalizados" en la vida de los deportistas de elite.

Villalobos ha incidido que "miles de personas han empezado a llevar un estilo de vida activo, la mayoría por motivos de salud o estéticos, pero la parte social es la que les engancha".

Para poner en práctica lo aprendido, la jornada cuenta como colofón la celebración de una carrera "Beer Runners", de cuatro kilómetros de recorrido por el campus universitario, con cerveza y aperitivo tras cruzar la meta.