

SEGOVIA

Expertos en nutrición afirman que beber cerveza después de hacer ejercicio es beneficioso

Presentan en Segovia las conclusiones de una investigación con motivo de las Jornadas Ciclistas Parlamentarias

01.07.08 - EL NORTE | SEGOVIA

El doctor Manuel Castillo-Garzón, catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, presentó ayer en Segovia su estudio sobre la idoneidad de la cerveza para la recuperación de metabolismo de los deportistas a los diputados y senadores que participan en las XIV Jornadas Ciclistas Parlamentarias, que llegaron a La Granja de San Ildefonso.

La ingesta de una cantidad moderada de cerveza tras realizar ejercicio puede ser beneficiosa porque favorece una rápida y efectiva rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares, según las conclusiones de la investigación desarrollada por el doctor Castillo-Garzón.

Por su contenido en carbohidratos (destacando las maltodextrinas), minerales y vitaminas, la cerveza favorece el mantenimiento de niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés, además de reducir directa e indirectamente las perturbaciones en el sistema inmune.

Por otra parte, la investigación también ha concluido que el consumo moderado de cerveza tras realizar un esfuerzo físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, permite recuperar las pérdidas hídricas en la misma medida que el agua.

En esta misma línea se sitúan otros estudios ya existentes que indican que las maltodextrinas facilitan un vaciado gástrico ralentizado y una mayor absorción intestinal. Estas sustancias, contenidas de forma natural en la cerveza, corrigen la posibilidad de sufrir hipoglucemia, ya que se metabolizan lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a un pico de concentración de glucosa en plasma menos elevado y más extendido.

Por tanto, la cerveza por su composición (agua, cebada y lúpulo), las propiedades de sus ingredientes, sus características organolépticas y su bajo contenido alcohólico (entre 4 y 5 grados), tomada en cantidades moderadas, puede ser beneficiosa y favorecedora de una rápida y efectiva rehidratación. De ahí que el consumo moderado de cerveza, tanto en su variedad normal como sin alcohol, pueda incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.



El doctor Manuel Castillo-Garzón. / A. DE TORRE