

VIDA SALUDABLE

SUPLEMENTO DE SALUD, DIETA Y MEDICAMENTO DE PERIODISTA DIGITAL

PORTADA | DIETA | EMBARAZO Y BEBÉS | FORMA FÍSICA | NIÑOS | TABACO | HÁBITOS DE VIDA | MEDICAMENTO

Industria Farmacéutica | Nutrición | Salud Mental | Psicología | Fertilidad | Embarazo | Cirugía Plástica | Diabetes | Sida | Alergias | Corazón | Oncología | Urología

El consumo de cerveza tras el ejercicio físico mejora la recuperación de los deportistas

 01.07.08 | 09:30. Archivado en [Dieta](#)


(PD).- El consumo de una cantidad moderada de cerveza tras realizar una actividad física intensa resulta beneficioso para los deportistas, porque favorece la rápida rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares.

Esta es una de las principales conclusiones del estudio realizado por el catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada,

Manuel Castillo Garzón sobre la relación entre el consumo de cerveza, el deporte y la salud que ha sido presentado hoy en Segovia auspiciado por el Centro de Información Cerveza y Salud.

En conferencia de prensa, el doctor Castillo Garzón ha explicado que el estudio ha sido realizado en colaboración con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y en sus conclusiones "queda demostrado que la cerveza puede formar parte de la dieta de cualquier deportista sin ningún riesgo".

En este sentido, ha precisado que el alto contenido en carbohidratos específicos como las maltodextrinas mantienen más elevadas los niveles de glucosa plasmática y atenúan las respuestas hormonales de estrés, lo que evita la aparición de dolores musculares tras una intensa actividad deportiva.

Asimismo, las características organolépticas de la cerveza y su composición "pueden favorecer una rápida y efectiva rehidratación tras una gran actividad física, y corrigen la posibilidad de hipoglucemia ya que su lenta metabolización mantiene los niveles de glucosa estables durante más tiempo".

En cuanto al contenido de alcohol, el doctor Castillo Garzón ha asegurado que las bebidas fermentadas de baja graduación como la cerveza o el vino "tienen un mayor efecto protector para el organismo debido a sus propiedades antioxidantes y su consumo moderado retrasa la aparición y desarrollo de la arterioesclerosis".

El estudio será presentado a los diputados y senadores que participan en las XIV Jornadas Ciclistas Parlamentarias, que llegarán a la capital segoviana a última hora de la tarde de hoy.

[Hacer comentario](#)

¿Te parece interesante esta información?



Terapia para Diabetes

Tratamiento con Células Madre Provenientes de su propio organismo

Web consultorio médico

Info, consultas, dudas, consejo, segunda opinión. Respuesta inmediata

Martes, 1 de julio

 BUSCAR Blog Web


Blogs destacados

- 
TuSexualidad.info
 Miedo ante mi primera relación homosexual
- 
 Sanidad también pesará, medirá y tallará a los hombres españoles
- 
Jorge Gómez Alcalá
 Secta católica
- 
Silvia Cañella
 15.000 guarretes no pueden equivocarse
- 
Pedro Antonio Martín
 Alimentos Blancos
- 
Juan Luis Recio
 Quince años y sigue la estrella
- 
José António
 Uma questão de esperança?
- 
Nicolás Ruiz Humanes
 ¿Recuerdas tus 8 primeros días de vida?
- 
Ricardo J. Nieto
 Fumar en las bodas está mal visto

[> Todos los blogs de Salud](#)