

## Consumo de cerveza favorece rehidratación de deportistas, según estudio

Lunes 30 de Junio de 2008

Fuente :La Segunda Online

Los clásicos dolores musculares posteriores a la práctica de un deporte podrían verse disminuidos con el consumo de una cantidad moderada de cerveza, según reveló un estudio publicado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y difundido en el país por la Asociación de Productores de Cerveza de Chile (Acechi).

Esta es la principal conclusión del estudio llevado a cabo por el Doctor Manuel Castillo-Garzón, catedrático de la Universidad de Navarra, quien planteó la hipótesis de que la cerveza aporta carbohidratos, minerales y vitaminas que ayudan a disminuir el estrés muscular posterior al ejercicio deportivo.

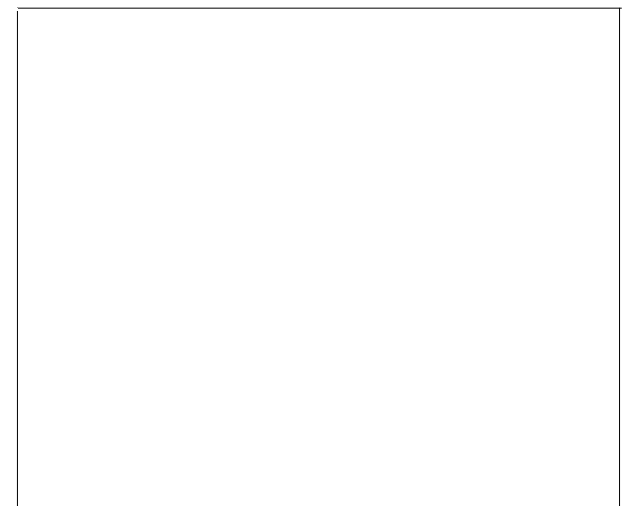
El trabajo contó con la colaboración del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y confirmó que "la cerveza puede formar parte de la dieta de cualquier deportista sin ningún riesgo y evita la aparición de dolores musculares tras una intensa actividad deportiva"

Castillo-Garzón basó su estudio en las características organolépticas de la cerveza, la que, consumida de manera moderada, ayuda a la recuperación del metabolismo mineral, hormonal e inmunológico: "Corrige la posibilidad de hipoglucemia, ya que su lenta metabolización mantiene los niveles de glucosa estables por mayor tiempo".

El estudio viene a respaldar una serie de investigaciones que señalan que las maltodextrinas de la cerveza activan el vaciado gástrico y restringen la absorción intestinal, además de confirmar que en cantidades moderadas retrasa la aparición y desarrollo de arterioesclerosis.

### EN CHILE

En su sitio web, la Asociación de Productores de Cerveza de Chile (Acechi) dispone de numerosos estudios internacionales –que pueden descargarse– sobre los beneficios para la salud derivados del consumo moderado de cerveza.



### ENCUESTAS

¿Qué le parece a Ud. la posible llegada de la discoteca Kmasú, ícono de la farándula, a la comuna de Vitacura?

- Bien  
 Mal  
 Me da lo mismo

Votar ➔

Resultado Parcial