Lunes 30 de junio de 2008

Consumo de cerveza tras ejercicio físico mejora la recuperación de los deportistas

Los carbohidratos de la bebida mantienen más elevadas los niveles de glucosa y atenúan el estrés, lo que evita la aparición de dolores musculares tras una intensa actividad deportiva.

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 la Universidad de Granada con colaboración del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de España, sobre la relación entre el consumo de cerveza, el deporte y la salud.

Según los investigadores "queda demostrado que la cerveza puede formar parte de la dieta de cualquier deportista sin ningún riesgo".

En este sentido, han 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 (sabor, textura, olor y color) 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", afirmaron los expertos.

En cuanto al contenido de alcohol, los científicos han 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". (Agencias)

CALENDARIO de noticias

junio de 2008

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
---	---	---	---	---	---	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	---	---	---	---	---	---

Temas Relacionados

30/06/2008 Los hombres fuman por razones sociales y las mujeres por estrés, según un estudio

30/06/2008 Unas 400.000 personas dejaron de fumar en Inglaterra en sólo un año

27/06/2008 La depresión prenatal afecta el desarrollo del feto

Ver más

Anuncios Google

Himno de España
Himno de Espana en Regalo ¡Date Prisa! Hoy el Tono es por 0€
www.Dindo.es/Himno-Esp

Santiago De Chile Madrid
Compre su billete online y aproveche las tarifas Air comet
www.aircomet.com

S. de Chile desde 450 €
Aprovecha nuestra oferta hasta el 31 de julio 08 ¡Plazas limitadas!
www.eDreams.es

Vuelo Chile Concepcion
No Compares de Chile-Concepcion con LAN, la 1ª compañía Latinoamericana
www.lan.com

radio cooperativa va más allá

© Compañía Chilena de Comunicaciones S.A.
Antonio Bellet 223, Providencia, Santiago, Chile Fono: (56 - 2) 364 8000