

« Crema fría de remolacha con queso de cabra. Receta

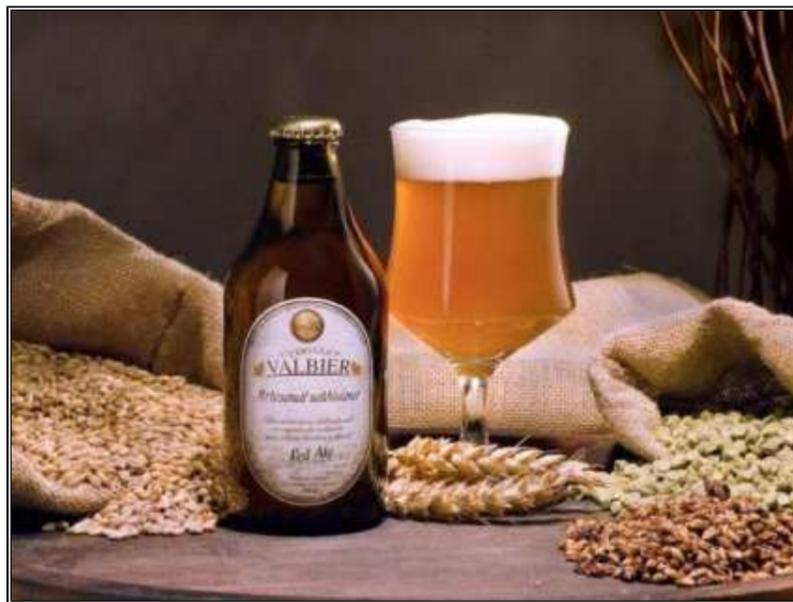
Portada

Empresas italianas investigadas por el uso de alimentos en mal estado »

05 JULIO 2008

## 🍷 ¿Es beneficioso beber cerveza después de hacer deporte?

Pintxo



Parece que sí, que **beber cerveza tras hacer deporte es una práctica saludable**, según el estudio presentado por un catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada. En él afirma la idoneidad de la cerveza para la recuperación de metabolismo de los deportistas.

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. Desde Directo al paladar os recomendamos que, aunque hagáis deporte, la consumáis con moderación.