

BUSCAR

en La Razón 

T. [4.3°](#)  | H. [64%](#) | [Ed. Anteriores](#) | [Escribanos](#)

ESTUDIO DE DOS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS

La cerveza te rehidrata

Afirman que esta bebida contiene vitaminas y minerales que ayudan a recuperarse luego de hacer ejercicio físico.



LOS INVESTIGADORES INSISTIERON EN LA "INGESTA MODERADA DE CERVEZA".

"Idoneidad de la cerveza en la dieta equilibrada de los deportistas". El curioso título corresponde a un estudio de la Universidad de Barcelona, España, en el que los investigadores concluyeron que la cerveza puede suponer una "eficaz" bebida rehidratante luego de las prácticas deportivas. Las bondades de la cerveza estarían relacionadas con la "alta presencia de elementos antioxidantes" que ayudan a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como los calambres y la fatiga.

"La cerveza tiene una alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres", afirmó Joan Ramón Barbany, profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona durante la presentación del estudio en el marco de los Juegos Mundiales de Medicina y Salud, que se realizan en Alicante.

Además, esta bebida contiene componentes vitamínicos, minerales y carbohidratos, por lo que "su ingesta en dosis moderadas" por personas adultas puede desempeñar un papel en "la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico", aseguran los expertos. En tanto, el profesor de Fisiología Médica de la Universidad de Granada Manuel Castillo-Garzón indicó que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza como rehidratante "no tiene ningún aspecto que la haga desaconsejable".

Los participantes del estudio fueron sometidos en dos ocasiones, separadas por un intervalo de tres semanas, a un ejercicio "extenuado" de 60 minutos en condiciones de "elevada temperatura ambiental".

Perdieron de dos a tres kilos de peso corporal, sobre todo de agua. En una ocasión, se les dio a los participantes sólo agua para rehidratarse y en la otra, dos tercios de cerveza, junto con toda el agua que quisieran.

El médico Juan Antonio Corbalán afirmó que, "a pesar del alcohol y con un uso inteligente, la cerveza es una magnífica bebida compatible con el rendimiento deportivo de cualquier disciplina".

Corbalán agregó que hay muchas leyendas alrededor de la cerveza que "no se basan en criterios científicos, como su falsa capacidad de engorde: su contenido calórico es de unas 145 calorías, poco más que un yogur entero azucarado (125)".

"Lo que engorda es el mal uso que podemos hacer de la cerveza", precisó Corbalán. Según el especialista, son ciertos factores como el sexo, la capacidad para metabolizar el alcohol o un mal hábito en las personas los que influyen más en el aumento del peso corporal. n

[Enviar](#) | [Imprimir](#)

[Enlaces Patrocinados](#)

» [Calcula Tu Peso Ideal](#)

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte!
0,3e/sms

» [¿Cuándo te vas a morir?](#)

Haz el test y descubre ¡cuánto tiempo te queda de vida!

» [Complemento Nutricional](#)

Descárgate gratis el recetario de Nutridiver y empieza a cuidarte

» [Plataformas Vibratorias](#)

Adelgaza sin dietas con solo 10 minutos al día, Fitness, Ofertas.

» [Xenadrine - Oferta](#)

2 x 120 Cápsulas ahora sólo 54,50 € Más Quemadores de Grasa Eficazes

Enlaces patrocinados

[Discos Duros en Oferta](#)

¡Compra todo en Discos Duros!
Variedad en marcas y en cuotas.
<http://www.masoportunidades.com.ar/>

[SEGHIN S.R.L. Sgh - Asesoramiento](#)

Seguridad e Higiene Industrial,
Medio Ambiente - Ingeniería.
<http://www.seghin.com.ar/>

[¡¡ Visita un mundo de diversion !!](#)

Todo en Videojuegos y Accesorios.Podes elegir, comprar y recibirlos en tu casa.
<http://www.dynacom.com.ar/>

[DASSO MINERALI](#)

Cargas minerales
Derivados del petróleo
<http://www.dassominerali.com/>

[ediciones técnicas - errepair](#)

Impuestos-Laboral-Sociedades-Auditoría
Libros, suscripciones papel e Internet
<http://www.etempresarias.com.ar/>

[Anuncie aquí](#)

Enlaces Patrocinados

Calcula Tu Peso Ideal
[Descubre cuanto deberias Pesar y como Cuidarte!](#)
0,3e/sms