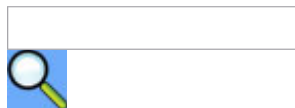


- [Inicio](#)
- [Contacto](#)
- [RSS Feed](#)

## [weblog . com . ar](#)



- El blog de

### [Periodismo.net](#)

8 de Julio de 2009

## **Estudio: la cerveza es buena para rehidratarse tras prácticas deportivas**

### [La Era Aquarius](#)

Contribuye a crear el sueño más grande del mundo, cuéntanos el tuyo

Anuncios 

Una investigación realizada por universidades españolas indica que esta bebida ayuda a recuperar sales gracias a una “alta presencia de elementos antioxidantes”.

Un estudio llevado adelante por la Universidad de Granada, la de Barcelona (UB), y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) señala que la cerveza es una bebida “eficaz” para la rehidratación luego de una intensa práctica deportiva. Tras llegar a la conclusión, los especialistas que trabajaron en la investigación señalaron que esta “es una bebida idónea en la dieta de los deportistas”.

El profesor Joan Ramón Barbany, de la UB, explicó que la cerveza es beneficiosa para deportistas dado que “tiene una alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres”. Esto significa que la bebida ayudaría a disminuir efectos del esfuerzo físico, como “los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobre entrenamiento”.

Además, las vitaminas, minerales, y carbohidratos que forman esta bebida pueden colaborar en “la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico”. Por otra parte, los especialistas destacaron que el consumo de cerveza como hidratante tras un deporte debe realizarse “en dosis moderadas” para poder dar resultados positivos.

Si te ha gustado este post, suscribete al [feed](#).

Categorías: [ciencia](#)

- [Unas 12 mil laptops se pierden por semana en aeropuertos de Estados Unidos](#)
- Sidebar

### ○ **Archivos**

- [Julio de 2009](#)
- [Junio de 2009](#)
- [Mayo de 2009](#)