

Interés General | Con aval científico

Después del picadito, una birra hace bien

Un estudio presentado en Alicante revela que la cerveza ayuda a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como el dolor y la fatiga. Según los especialistas, se debe a su "alta presencia de elementos antioxidantes". Eso sí, aclaran que es en dosis moderadas



Ahora los hombres tienen la excusa ideal para tomarse una birra después del partido con los amigos. Según los especialistas, la "alta presencia de elementos antioxidantes" de dicha bebida ayudarían a reducir los efectos producidos por la práctica deportiva, como los dolores y la fatiga. Eso sí, a no aprovecharse: sólo en dosis moderadas. Un estudio científico de la Universidad de Barcelona reveló que la cerveza puede suponer una "eficaz" bebida rehidratante tras la práctica deportiva. Esto es gracias a la "alta presencia de elementos antioxidantes" que ayudan a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como los dolores y la fatiga. Así lo aseguró el profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona (UB) Joan Ramón Barbany, durante la presentación del estudio denominado Idoneidad de la cerveza en la dieta equilibrada de los deportistas, en el marco de los Juegos Mundiales de Medicina y Salud (Medigames), que se celebran en Alicante. "La cerveza tiene una alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres", afirmó Barbany. Para el especialista, esto contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como son "los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobreentrenamiento".

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", según la investigación.

Un eficaz rehidratante

Barbany no es el único experto que ensalzó las virtudes de este popular refresco. El profesor de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, Manuel Castillo-Garzón, indicó que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza "no tiene ningún aspecto que la haga desaconsejable".

El estudio, realizado por científicos de la Universidad de Granada y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, contó con la participación de 16 personas que se sometieron en dos ocasiones, separadas por un intervalo de tres semanas, a un ejercicio "extenuado" de 60 minutos en condiciones de "elevada temperatura ambiental". "Los participantes perdieron de dos a tres kilogramos de peso corporal", sobre todo de agua, detalló Castillo-Garzón, que señaló que en una ocasión se les dio sólo agua para rehidratarse y en la otra "dos tercios de cerveza, junto con toda el agua que quisieran". Por su parte, el médico especialista en Fisiología del Deporte y ex jugador profesional de básquet, 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 señaló que hay una multitud de leyendas alrededor de esta bebida que "no se basan en criterios científicos", como la falsa capacidad de engorde de la cerveza, cuyo contenido calórico es de unas 145 calorías, poco más del contenido en un yogur entero azucarado (125). "Lo que engorda es el mal uso", precisó Corbalán, para quien factores como el sexo, la capacidad para metabolizar el alcohol o un mal hábito en las personas influyen más en el aumento del peso corporal.

Diario Hoy



¿Sabe qué ciudad es la capital de Sicilia?

La respuesta a solo un clic.

Datos curiosos Google

Deportes

"A Gimnasia no nos den por muertos"



Pensando en positivo y apuntando a las reservas anímicas del plantel y de la parcialidad tripera, Leonardo Carol Madelón no buscó excusas, reconoció la derrota como justa pero advirtió: "No nos den por muertos, nos dieron por muertos hace mucho tiempo y acá estamos". Por su parte los jugadores no quisieron hablar con la prensa. "Estamos mal", fueron las únicas palabras Diego Alonso

- Visconti, del anonimato al pedestal
- "Hoy jugamos el mejor partido del año"
- F1: Nurburgring vuelve a ser escenario
- Liga de Quito va con ventaja ante el Inter
- Iván Pillud fue presentado en el Espanyol de Barcelona

Espectáculos

Michael Moore, un hombre sensible



El cineasta y periodista norteamericano presenta "Capitalismo: una historia de amor". Moore desnuda los pormenores del sistema reinante y dominante en el mundo. "La película tiene de todo: deseo, pasión, romanticismo y 14.000 puestos de trabajo que se recortan día a día", aseguró el director.

- Entre ese tipo y yo hay algo personal
- Sobre mi tumba
- Pájaros de mal agüero

Resultado Final

Atlético Rafaela **30** Gimnasia

El Lobo jugó mal y perdió 3-0. Aldo Vis



SERVICIOS

Secciones Electorales

Autopistas

Rutas Buenos Aires

Farmacias de Turno

Telefonos Útiles

