

Introduce tu e-mail y te informamos cada día de las nuevas noticias en MD:

Una cerveza te podría sentar bien si haces deporte

Redacción | Publicado el 9 Julio, 2009 |



Según un estudio científico de la Universidad de Barcelona, la cerveza puede suponer una “eficaz” bebida rehidratante tras la práctica deportiva, gracias a su “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, Joan Ramón Barbany, durante la presentación del estudio “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”, según Barbany, para quien esto contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como son “los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobre entrenamiento”.

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.

Por su parte, 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”.

El estudio, realizado por científicos de la Universidad de Granada y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), contó con la participación de dieciséis 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, quien 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”.

[Envía esta noticia a un amigo o a la Red social](#)

Visita otras noticias relacionadas:

- 9 Julio 2009 -- [Cristiano Ronaldo vende su flota de coches de lujo](#)
- 7 Julio 2009 -- [Cristiano Ronaldo bate record en el Santiago Bernabeu](#)
- 3 Julio 2009 -- [Gasol participará en el Eurobasket de Polonia para defender a su país](#)
- 1 Julio 2009 -- [Cáncer de pene: La falta de higiene eleva el riesgo de contraer la enfermedad](#)
- 30 Junio 2009 -- [Kaká ya está en Madrid](#)
- 26 Junio 2009 -- [Ricky Rubio elegido en el número 5 de la NBA](#)
- 25 Junio 2009 -- [Seve Ballesteros presenta su Fundación](#)
- 24 Junio 2009 -- [Acuerdo entre la FIA y las escuderías para evitar un Mundial paralelo](#)
- 24 Junio 2009 -- [Vicente del Bosque pide humildad a sus jugadores](#)
- 17 Junio 2009 -- [España consigue pasar a semifinales en la Copa Confederaciones](#)



[Suscríbete a nuestro Feed](#)

Carrera GADE+GradoEuropeo

Gestión y Administración Empresas +International BM, Grado Europeo

www.EsGerencia.com

Nutrición deportiva

Ultimas novedades suplementos USA. El mejor precio y envíos gratuitos.

www.nutritfitness.es

Complemento Nutricional

Descárgate gratis el recetario de Nutridiver y empieza a cuidarte

www.regalate-salud.com

Outlet Ropa Deporte -70%

Outlet Ropa Deporte + 1as Marcas Hasta -70% ¡Regístrate gratis!

www.vente-privee.com

Complemento Nutricional

Descárgate gratis el recetario de Nutridiver y empieza a cuidarte

www.regalate-salud.com

Outlet Ropa Deporte -70%

Outlet Ropa Deporte + 1as Marcas Hasta -70% ¡Regístrate gratis!

www.vente-privee.com

Tienda Fitness: Ofertas

Estáticas, Elípticas, Pulsómetros Musculacion... Envío Inmediato!

FitnessDigital.com/Ofertas_Fitness

Estudia Con Una Beca

Cientos De Cursos Becados En Todas Las Materias Encuentra El Tuyo Aquí

www.CanalCursos.com