



OrlandoSentinel.com 50% off Dining Deals
Buy gift certificates to restaurants for half off [CLICK HERE](#)

Casa Comunidad Deportes Vida Patria Negocios Perspectiva Edición **Clima**

Trabajos
Automóviles
Bienes Raíces
Compras
Clasificados



DININGDEALS

Buy gift certificates for half off

[CLICK HERE](#)

From Orlando Sentinel

¿Cerveza después de ejercitarse?

Noticias EFE
11 de julio, 2009

ALICANTE, España — Un estudio científico revela que la cerveza puede suponer una "eficaz" bebida rehidratante tras la práctica deportiva, gracias a su alta presencia de elementos antioxidantes que ayuda a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como las agujetas y la fatiga.

Así lo ha asegurado 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 celebraron 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.

Otro docente, Manuel Castillo-Garzón, ha indicado 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), ha contado con la participación de dieciséis personas que se han sometido 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, ha detallado Castillo-Garzón, quien ha reseñado 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 y ex jugador profesional de baloncesto Juan Antonio Corbalán ha afirmado 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 ha señalado que hay 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.

Copyright © 2009, [Orlando Sentinel](#)



Recoja su copia GRATIS de la Guía de Huracanes 2009 en los supermercados Winn-Dixie participantes desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre

Presione aquí para más información sobre huracanes.

El Sentinel
Winn-Dixie

Relacionado

[Sindicatos advierten que responderán con una huelga general a nuevos despidos](#)

[Joven hispana de California destaca en deportes y estudios](#)

[Acusan a empresario hispano de estafar a 300 personas con "pirámide"](#)

[Se elevan a nueve los muertos en Florida por gripe A](#)

[Viernes, 10 de Julio de 2009 - 6.00 pm EST](#)

[El 29 por ciento de los niños hispanos vive en la pobreza, según un estudio](#)

[Superintendente defiende la honradez de la Policía puertorriqueña](#)

[Espada debuta como líder demócrata en el Senado de Nueva York](#)

[ICE enfocará esfuerzos en](#)