

GIJÓN

«La cerveza favorece la rápida hidratación después de practicar ejercicio»

Manuel Castillo-Garzón subraya que una ingesta moderada «contribuye a evitar dolores musculares y mantiene los niveles de glucosa estables»

26.09.13 - 00:23 - SHEILA VACA | GIJÓN.

El consumo de una cantidad moderada de cerveza tras realizar una actividad física intensa resulta beneficioso para los deportistas, porque favorece la rápida rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares. Esta es una de las principales conclusiones del estudio realizado por el catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, Manuel Castillo-Garzón, sobre la relación entre el consumo de cerveza, el deporte y la salud, que presentó ayer, en el Antiguo Instituto, con motivo de la celebración de la Semana del Corazón.

Gracias al estudio, realizado en colaboración con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), «queda demostrado que la cerveza puede formar parte de la dieta de cualquier persona que practique deporte de forma regular sin ningún riesgo». Eso sí, «en cantidades moderadas». Para los hombres, se recomienda que beban un máximo de «dos latas, aunque varía de unas personas a otras. Habrá hombres que deban beber menos y en el caso de los deportistas de élite, ya cuentan con entrenadores personales que les marcan unas dietas específicas, en cuyo caso, el consumo de cerveza suele ser cero». Para las mujeres, la cantidad se reduce a «una lata de 330 mililitros, porque toleran peor el alcohol».

Castillo-Garzón precisó que el alto contenido en carbohidratos específicos como las maltodextrinas mantienen estables los niveles de glucosa y atenúan las respuestas hormonales de estrés, lo que evita la aparición de dolores musculares tras una intensa actividad deportiva. Asimismo, la composición de la cerveza, «con especial interés nutritivo por su contenido en vitamina B, fibra o minerales como potasio, silicio y magnesio, pueden favorecer una rápida y efectiva hidratación y reduce directa e indirectamente las perturbaciones en el sistema inmune». Comparada con la ingesta de agua como rehidratante, la cerveza «no tiene ningún aspecto que la haga desaconsejable». De ahí que su consumo moderado pueda incluirse en la dieta equilibrada de los deportistas.

«Hay que pasarlo bien»

El catedrático también hizo hincapié en que el deporte «debe ser algo positivo» para quien lo practica. «Hacer ejercicio es importante para la salud y mientras se hace, hay que pasarlo bien. En cuanto empiezas a pasarlo mal, deja de ser algo positivo y se convierte en algo negativo», remarcó.

TAGS RELACIONADOS

cerveza, favorece, rapida, hidratacion, despues, practicar, ejercicio

Publicidad



¿Un iPhone nuevo por 17€?

Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco.
www.megabargains24.com



¿Eres ingeniero técnico?

Completa con nosotros el Grado oficial. Online. Mecánica, forestal, informática. Infórmate
www.online.ucavila.es



Univ. Alfonso X El Sabio

¿Qué quieres estudiar? Descubre la oferta docente de la UAX
www.uax.es/Inscripción_Abierta



Todo lo que necesitas

Windows Phone 8: Office, correo, integración con redes sociales, PC y Xbox
www.nokia.com/es-es/



Para poder comentar debes estar [registrado](#)

Añadir comentario

Iniciar sesión con  

[Regístrate](#)



Escribe aquí tu comentario.

La actualización en tiempo real está **habilitada**. (Pausar)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por los más recientes primero ▼

☐ [Suscríbete por e-mail](#) ☐ [RSS](#)