



Estudio desmiente que la cerveza ayude a la hidratación

- Estás en:
- [Homepage](#) >
- [Vivir](#) >
- Vidayestilo

Tomar cerveza después de hacer ejercicio no ayuda a la hidratación, según un estudio

10/03/2014



- © Getty Images

Varios años llevamos pensando que la **cerveza** era una de las [mejores](#) opciones para rehidratarse después de una jornada de **ejercicio**, ya que así lo defendían algunos estudios. Pues [bien](#), ahora un nuevo informe del Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano, de la **Universidad de Costa Rica**, afirma que la cerveza no [ayuda](#) en absoluto a la recuperación del líquido perdido.

Según uno de los investigadores, Luis Fernando Aragón, la diferencia entre este estudio de la Universidad de Costa Rica y otros en los que sí se defendía que el [consumo](#) de cerveza ayudaba a la **hidratación** es que en este caso se tomó únicamente a la cerveza como hidratante, mientras que análisis experimentales de otros países se utilizó poca cerveza (41%) y un 59% de agua.

[Anuncios Google](#)

El [nuevo](#) estudio desmiente las conclusiones a las que varios estudios habían llegado. De hecho, en 2011 durante el 'VI Simposio Europeo en Cerveza y Salud', celebrado en **Bruselas**, [expertos](#) médicos apostaron por el consumo de cerveza, siempre con moderación, después de practicar ejercicio físico.

VÍDEO: [Abrir botellines de cerveza nunca fue tan fácil](#)

En España también lo teníamos claro. Ya en 2008, investigadores de la [Universidad de Granada](#), por ejemplo, recomendaron el consumo de cerveza ya que su composición, rica en sales minerales y agua, ayudaba a rehidratar nuestro organismo después del **entrenamiento físico**. Y ahora ¿a qué estudio hacemos caso?

Publicado por María Rey - [Perfil en Google+](#) - [Leer más artículos de María Rey](#)