

CERVEZA Y DEPORTE

La levadura de cerveza se forma gracias al hongo *Sacharomyces cerevisiae* y constituye un suplemento dietético de primer orden gracias a su alto contenido en vitaminas protectoras y regeneradoras del sistema nervioso como las B1 y B12, ácido fólico, inositol y colina. Es rica también en minerales y oligoelementos, destacando sus altas concentraciones en aminoácidos esenciales como el triptófano y metionina. Otras virtudes de la levadura de la cerveza son las de actuar a nivel hormonal.

Es un buen complemento reconstituyente de la dieta en las personas agotadas o que padezcan procesos anémicos, por su alto contenido en hierro y cobre que es el oligoelemento que ayuda a la absorción del hierro.

Tiene en su composición zinc, que es un regulador hormonal muy importante, sobre todo durante la edad juvenil.

No solo bebida es buena esta levadura, dado que se han demostrado sus buenas cualidades en masajes actuando contra numerosos gérmenes patógenos y hongos de la piel, frenando su crecimiento debido al hongo de la levadura llamado *sacharomyces cerevisiae*, siendo usado en muchos casos para el tratamiento contra el acné.

Gracias a la metionina, el ácido glutámico y la colina, influye muy favorablemente en la regeneración de las funciones de las células hepáticas.

En cuanto al sistema nervioso, aparte de las funciones regeneradoras y protectoras de las B1 y B12, es de gran ayuda para conciliar el sueño, gracias al triptófano.

Todas estas ventajas saludables son "especialmente buenas para el deportista de alta competición". En primer lugar, su gran capacidad antioxidante favorece la recuperación de los nutrientes que ha perdido el organismo, sobre todo después de una gran agresión y estrés físico propio de los deportistas de élite. Este grupo de personas necesita "una gran cantidad de alimentos antioxidantes como **frutas y hortalizas**, donde la cerveza sin alcohol se perfila como un excelente complemento más".

Por otro lado, después de un ejercicio físico, el organismo también ha sufrido una gran **pérdida de agua**, por lo que el consumo de cerveza sin alcohol, es una manera más de recuperar la hidratación que necesitamos "para seguir funcionando"..

Para las personas no tan deportistas también "está especialmente recomendada esta bebida". El **estrés** y las preocupaciones diarias también suponen un gran desgaste para todo individuo que hace imprescindible complementar con una dieta cuidada con una bebida antioxidante, refrescante e hidratante que, además, nos puede ayudar a prevenir numerosas patologías". En este sentido, diversos estudios científicos han demostrado que también puede contribuir a una **mejora cardiosaludable** de nuestro organismo.

Concretamente un estudio en **Checoslovaquia** y en **Austria** (cuya bebida nacional es la cerveza) ha comprobado que los bebedores moderados -una o dos cervezas al día sin otra fuente de alcohol- tienen mayor salud cardiovascular que los abstemios. En este sentido, su consumo en esta población ha demostrado "un efecto protector contra el colesterol malo de los vasos sanguíneos".

¿Existe la barriga cervecera?

Se desmiente el mito de la barriga cervecera, aquel que atribuye a esta bebida la culpabilidad de esos centímetros de más de un gran porcentaje de los hombres adultos especialmente sedentarios, sea cierto.

"La cerveza es la bebida alcohólica con menor graduación, lo que aporta un **aporte calórico muy bajo**" (una 90 calorías por caña, igual que un zumo de naranja). Y es que, "no engorda la cerveza, si no **las tapas** que comemos y la falta de ejercicio físico, responsables de la grasa abdominal". Por ello, "nos tendríamos que tomar **más de tres litros** de cerveza para hablar de un exceso calórico con riesgo de obesidad".

Frente a todas estas virtudes para nuestra salud, los especialistas vuelven a recordar la importancia del consumo responsable de esta bebida, siempre asociado a un estilo de vida saludable, donde no falte el **ejercicio físico regular** y una buena cantidad de fruta, verdura, legumbres y pescado, los alimentos reyes de la **Dieta Mediterránea**.

La mejor de las cualidades de este producto, es que se puede compartir disfrutando con los amigos y es cuando verdaderamente, se nota la recuperación después del maratón.

Paco Morales Inglés