

BEBER CERVEZA DESPUES DEL ESFUERZO

“Practicando el ecoturismo, he cogido la costumbre, al igual que mis compañeros de entrenamiento, de beber una buena cerveza después de una salida larga, a fin de recuperarme mejor. Se trata de una buena costumbre?”

Beber cerveza después del esfuerzo no es una buena costumbre: sus propiedades diuréticas no pueden más que agravar las pérdidas de agua del organismo, es muy pobre en sal, mientras el cuerpo la necesita, y el alcohol que contiene perturba los mecanismos de restauración de la tasa de azúcar en la sangre.

El mito del carácter beneficioso de la cerveza

El supuesto carácter beneficioso de la cerveza forma parte de los mitos ampliamente extendidos en el medio deportivo, sin duda porque hay muchos aficionados al lúpulo, y porque el consumo de esta bebida débilmente alcohólica goza de una complacencia superior, en este medio, a la de otras bebidas alcohólicas. Estas se hallan afectadas por una connotación más negativa, aun cuando la imagen del vino ha tendido a mejorar durante los últimos años, especialmente gracias a los descubrimientos de los científicos, que han demostrado las virtudes del vino tinto tomado en cantidades moderadas. En cualquier caso, se presenta a la cerveza como una panacea después del esfuerzo, y esto es justo si quien no la bebe en este momento no sufre un handicap, en comparación con otros que beben uno o dos botellines tan pronto como echan pie a tierra. Pero esta concepción es como mínimo errónea.

Propiedades diuréticas inoportunas

La cerveza posee propiedades diuréticas que se expresan difícilmente después de un esfuerzo prolongado o intensivo, ya que el organismo pone en marcha procesos de conservación del agua que prosiguen mientras el volumen hídrico corporal no está restablecido. Además, un deportista deshidratado no se pone a orinar si ingiere una cerveza: necesita a veces 5 o 6 cervezas seguidas para satisfacer las necesidades del control antidoping, y en este caso es simplemente el excedente del líquido el que debe ser cuestionado. De cualquier manera, ha de reconsiderarse en principio mismo de esta opinión tan extendida: es verdaderamente conveniente buscar una bebida diurética en el momento en que las reservas hídricas del organismo están mermadas? En teoría, esto puede agravar este déficit. No olvidemos que la prioridad del organismo, tan pronto como concluye el esfuerzo, es restablecer el volumen plástico (la parte líquida de la sangre). Una vez alcanzado este objetivo, pueden comenzar a funcionar las virtudes diuréticas de ciertas bebidas. Por tanto, será en una segunda fase cuando la cerveza podrá revelarse eficaz y ayudará a eliminar ciertos desechos formados durante el esfuerzo.

Extrema pobreza en sal

Esta bebida se caracteriza además por su extrema pobreza en sal, que no tiene parangón más que con la Coca-Cola. Le confiere esta particularidad una superioridad con respecto a otras bebidas? No, por 2 razones. En primer lugar, el aporte de sodio es conveniente en la fase de recuperación, pues permite restaurar más rápidamente el volumen plástico, y a veces incluso alcanzar un nivel superior al que se observaba antes del esfuerzo. Independientemente del beneficio sobre el sistema circulatorio (se dispone de una sangre más fluida), esto presenta una ventaja evidente: la solubilización de los desechos se opera más fácilmente. Esta disminución del riesgo de cristalización, especialmente al nivel renal,

se manifiesta a plazo tan importante como la rapidez de eliminación de los desechos. Pobre es sal, la cerveza no permite que sobrevenga este fenómeno. En realidad, a pesar de las propiedades diuréticas demostradas en reposo en un sujeto normalmente hidratado, la cerveza en absoluto permite una recuperación mejor que con una bebida energética apropiada. Por tanto no constituye la elección mas adecuada inmediatamente después de un ejercicio.

Un aporte de alcohol nefasto

Mas allá de la cuestión de un eventual efecto diurético en la fase de recuperación, es posible también preguntarse acerca de lo bien fundado del aporte de alcohol etílico inmediatamente después del esfuerzo. Rápidamente absorbida, llegando más deprisa al cerebro que cuando se bebe en una comida, afecta la cerveza mas pronto a las funciones cerebrales que si se la ingiere en reposo? Depende mucho de los individuos. Por el contrario, lo que si es general es que el alcohol perturba el metabolismo y la aptitud del organismo para restablecer la glicemia. Por todas estas razones, y a pesar de un contenido vitamínico y de hidratos de carbono que podría considerarse interesante, la cerveza no parece casi nada recomendable después de un esfuerzo. Es mejor dejar pasar algunas horas para aprovechar sus beneficios y saborearla sin preocupación.

Tomado de: 80 PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE DEPORTISTA
Cortesía de Marta Luz Vega