



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La cerveza carece de propiedades hidratantes

Estudio de la UCR describe los efectos del líquido luego de realizar ejercicio

13 MAR 2014

Sociedad



Un estudio de la UCR señala que la cerveza con alcohol carece de propiedades que contribuyen con el proceso de rehidratación después del ejercicio (foto tomada de <http://elgrancatador.imujer.com>).

El estudio *Rehidratación con cerveza pos ejercicio* del Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMO HU) de la Universidad de Costa Rica (UCR)

reveló que la cerveza con alcohol carece de propiedades hidratantes.

La Licda. Rebeca Flores y el Dr. Luis Fernando Aragón, investigadores de este centro, se dieron a la tarea de **averiguar si efectivamente, la cerveza con alcohol contribuye o no, con el proceso de rehidratación**, luego de que las personas realizan algún tipo de ejercicio.

Ellos realizaron un experimento con 11 hombres que poseían la condición física apropiada para soportar una deshidratación por ejercicio, y luego de someterlos a distintas pruebas físicas hasta que perdieran un 2% de la masa corporal, **les proporcionaron cerveza con alcohol, agua y cerveza sin licor, con el objetivo de comparar los efectos de cada bebida, en el proceso de rehidratación.**



El estudio determinó que la cerveza con alcohol no resulta ser eficaz para recuperar el líquido perdido y saciar la sed, luego de realizar ejercicio (Laura Rodríguez).

Tras analizar variables como la **conservación de líquido**, el tiempo de reacción y la alcoholemia, los investigadores **determinaron que la cerveza con alcohol no es una buena elección después del ejercicio**, pues no ayuda en la recuperación del agua perdida por sudoración, además de perjudicar el equilibrio y los reflejos.

“Nuestro objetivo principal es darle a entender a las personas que la cerveza con alcohol no es un agente hidratante, como lo indican algunas creencias populares, queremos que la gente sea consciente de que pueden beberse una cerveza luego de practicar deporte, pero que es necesario que busquen otras bebidas con capacidades científicamente comprobadas para provocar ese efecto” agregó Flores.

El estudio determinó que los participantes del experimento **orinaron $\frac{3}{4}$ partes de la cerveza ingerida**, comparada con la mitad que desecharon del agua o de la cerveza sin alcohol.



Los investigadores Rebeca Flores y Luis Aragón recomiendan utilizar otras bebidas que científicamente tienen capacidades comprobadas para tal efecto, como el agua de pipa e hidratantes comerciales (Laura Rodríguez).

“Observamos que para lograr recuperar el líquido perdido luego de hacer ejercicio ingiriendo cerveza con alcohol, las personas tendrían que tomar grandes cantidades y aún así esto no les asegura que se estén hidratando, porque pierden alrededor de $\frac{3}{4}$ partes de la cerveza que se toman” dijo Aragón.

Asimismo, los investigadores observaron que luego de ingerir una cantidad de cerveza con alcohol, proporcional al peso y al porcentaje de líquido perdido por deshidratación, el equilibrio de los participantes se deterioró en un **36% comparado con los efectos que provoca el agua y la cerveza sin alcohol.**

Otro de los resultados, señaló que los reflejos de las personas objeto en estudio se vieron disminuidos (mayor tiempo de reacción, 2 centésimas de segundo). Esta cifra equivale a 33 cm más de avance a 60 kilómetros por hora.

En promedio, la alcoholemia subió por encima de 1.8 g/litro de sangre al final de la rehidratación con cerveza, y estaba en promedio por encima de 0.5 g/litro al final de las tres horas. Los investigadores aclararon que en este punto, las respuestas individuales son variadas, pues dependen del grado de tolerancia y el peso de cada persona en estudio.

El estudio Rehidratación con cerveza post ejercicio fue presentado ante la comunidad nacional por el Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano de la UCR, este miércoles 5 de marzo.

[Tatiana Carmona Rizo](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [cerveza](#), [hidratante](#), [propiedades](#), [estudio](#), [cimohu](#), [ejercicio](#), [deporte](#).