

Atenção à recomendação no fim do texto.

Cerveja liberada para hidratar o corpo?

Bebida restabelece perdas hídricas de maneira tão eficiente quanto a água, diz estudo

Os apreciadores de uma boa cerveja gelada devem estar vibrando com a mais recente descoberta da Universidade de Granada e do Conselho Superior de Investigações Científicas, ambos na Espanha, que elegeu a cerveja como a bebida mais eficiente na hidratação do corpo, principalmente após a prática de atividades físicas.

Os pesquisadores espanhóis recrutaram 46 homens saudáveis, com idade entre 20 e 30 anos. Todos praticavam atividade física regularmente e a silhueta de nenhum deles denunciava a protuberância de uma barriga de chope. Eles tiveram de suar a camisa durante 60 minutos correndo em uma esteira sob uma temperatura ambiente de 35 °C em duas avaliações, com intervalo de três semanas entre um e outro.

Concluída a malhação num primeiro momento, os participantes mataram a sede com água na quantidade desejada.

Após o intervalo de três semanas e de executarem a mesma série de exercícios sob as mesmas condições, os voluntários se repuseram a hidratação basicamente com 660 mililitros de cerveja.

Cerca de duas horas depois do exercício, os cientistas hispânicos analisaram uma série de parâmetros, como o nível de hidratação.

Os cientistas constataram que a cerveja foi capaz de restabelecer as perdas hídricas de maneira tão eficiente quanto a água e, de acordo com eles, sem nenhum prejuízo aparente.

Em outras palavras, a cervejinha é uma boa maneira de hidratar o organismo, após o exercício físico. Os cientistas explicam que tal efeito é possível por que uma lata de 356 mililitros tem 326 mililitros de água. Mas é preciso ressaltar que o consumo deve ser moderado.

A bebida é alcoólica e traz prejuízos à saúde. Além disso, o estudo não considerou o ganho calórico com o consumo de cerveja em vez de água. A recomendação diária (sobre quantidade de álcool), segundo os pesquisadores, é de duas latas para os homens e de uma para as mulheres.