

Beber cerveja faz bem aos atletas

08/07/2009

O Estado de São Paulo

Além de matar a sede e relaxar, a cerveja ajuda na recuperação após a prática esportiva. A afirmação é do Conselho Superior de Investigações Científicas (CSIC) da Espanha, que apresentou estudo defendendo o consumo moderado da cerveja para os atletas como fonte de hidratação diária.

O estudo "Idoneidade da cerveja na recuperação do metabolismo dos desportistas", apresentado ontem, foi baseado em relatórios e pesquisas de especialistas em medicina, fisiologia e nutrição da Universidade de Granada, com o aval do CSIC. Segundo o documento, os componentes da cerveja ajudam na recuperação do metabolismo hormonal e imunológico depois da prática desportiva de alto rendimento, e também favorece a prevenção de dores musculares.

A tese é defendida pelo cardiologista e ex-jogador de basquete da seleção espanhola Juan Antonio Corbalán, medalha de prata na Olimpíada de Los Angeles (1984).

O estudo foi realizado em dois anos e recomenda o consumo de três tulpas de 200 ml de cerveja para homens e duas para mulheres por dia - volume que os autores do relatório definem como moderado. De acordo com os pesquisadores, a cerveja tem 95% de água e é a bebida alcoólica com menor gradação (5% em média). Uma tulpa de 200 ml possui 90 calorias, o igual a um copo de suco de laranja.

Para chegar a essa conclusão de consumo na dieta de esportistas, os cientistas fizeram pesquisa com 16 atletas universitários com idades entre 20 e 30 anos, em boa forma física e que alcançavam uma velocidade aeróbica máxima (VAM) de 14 km/h.

Além disso, todos deveriam ser consumidores habituais e moderados de cerveja, manter uma dieta mediterrânea, não ter hábitos tóxicos nem antecedentes familiares de alcoolismo.

Os testes foram feitos durante três semanas em baterias diárias de uma hora de corrida, sob calor de 35°, 60% de umidade relativa e duas horas de pausa para hidratação. Nesse intervalo os atletas bebiam água ou cerveja (máximo de 660 ml), alternando as bebidas em cada pausa de hidratação para comparar resultados.

A conclusão foi de que a cerveja permitia recuperar as perdas hídricas e as alterações do metabolismo tão bem quanto a água. Os cientistas usaram parâmetros indicativos como a composição corporal, questões imunológicas, endócrino-metabólicas e psicocognitivas (coordenação, atenção, campo visual, tempos de percepção-reação, entre outros) para comprovar que o álcool não afetava a atividade de hidratação. O estudo destaca ainda que a cerveja contém substratos metabólicos que substituem algumas substâncias perdidas durante o exercício físico como aminoácidos, minerais, vitaminas e antioxidantes.