GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Alcohol y rendimiento deportivo, ¿cómo afecta?

Actualidad Empresarial | 22/12/2022 | 00:00

Hoy día la sociedad se encuentra en un momento en el que el consumo de alcohol es algo generalizado y un alto porcentaje de la población lo consume, aunque sea de forma esporádica y/o moderada.

¿Quién no se ha tomado una cerveza con los amigos después de una salida en bici, un partido de pádel o cualquier otra práctica deportiva recreativa?

A lo que se suele contestar también en forma de pregunta: ¿cuánto de bueno o malo es tomar alcohol después de hacer ejercicio? Crown Sport Nutrition da las respuestas gracias a las últimas investigaciones científicas.

Está claro que en el deporte de élite el consumo de alcohol está más que descartado. Pero, ¿qué pasa en el deporte amateur? Algunos estudios apuntan a que el consumo responsable y reducido, tomar una o dos cervezas al día, puede no afectar a los beneficios obtenidos por el entrenamiento. Pero cuidado, se está hablando de rendimiento, no de salud en general.

Sin embargo, cuando el consumo de alcohol es más elevado sí que podría poner en peligro los procesos de recuperación y disminuir las adaptaciones del entrenamiento.

Un estudio del 2019 demostró que el consumo de 1,5 g de etanol/kg peso corporal (lo que correspondería a unas 10 cervezas aproximadamente) reducía la recuperación muscular tras el entrenamiento.

En otro estudio, se comprobó que después de un ejercicio de alta intensidad (del que produce las conocidas “agujetas”), el grupo que consumió una dosis de 1 g/kg (unos 230 ml de vodka) sufrió una mayor pérdida de fuerza durante los días siguientes, lo que confirma que el consumo excesivo de alcohol puede afectar a la recuperación tras el ejercicio.

Esto no es debido solo al consumo de alcohol en sí, sino a que no se consumen otros nutrientes necesarios para la recuperación, como por ejemplo las proteínas.

Conclusiones que se pueden sacar

Al margen de lo comentado anteriormente en lo relativo propiamente al rendimiento en el

deporte, es innegable que el consumo de alcohol (incluso en dosis muy bajas) puede tener efectos muy nocivos para la salud.

Por lo tanto, dado que su consumo afecta de forma negativa tanto a la recuperación como a la salud, hay que intentar reducir al máximo el consumo de alcohol, siendo la persona deportista o no.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/192696-alcohol-y-rendimiento-deportivo-como-afecta.htm