



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

El consumo de alcohol favorece la deshidratación y aumenta el riesgo de sufrir un golpe de calor

Luis Serratosa

ESPAÑA

Contrariamente a lo publicado recientemente en algunos medios de comunicación, el consumo de alcohol mezclado con la práctica de ejercicio físico no combate la deshidratación, ni la evita, debido a sus conocidos efectos diuréticos. La ingesta de alcohol favorece la deshidratación ya que aumenta la producción de orina en 10 ml por cada gramo de alcohol ingerido.

Según el Dr. Luis Serratosa, miembro de los servicios médicos del Real Madrid, "Está demostrado que bebidas con un contenido igual o mayor a un 4% de alcohol (una cerveza está entorno al 4,5%) retrasan el proceso de recuperación por su conocido efecto diurético. Por ello, es una práctica muy desaconsejable tomar unas cervezas después de entrenamientos y partidos. El alcohol favorece la deshidratación, e incluso en grado mínimo (pérdidas equivalentes a un 1% del peso corporal) puede tener un efecto negativo sobre el rendimiento y favorecer el riesgo de sufrir un golpe de calor". Y añade, "el alcohol puede además interferir en el almacenamiento de glucógeno muscular y de esta forma limitar una adecuada reposición de las reservas energéticas del músculo, durante el periodo de recuperación en el que éste debe ser un objetivo prioritario".

(andalucía 24 horas)

FUENTE: *Asociación Proyecto Hombre/Información sobre Drogas*

<http://proyectohombre.psiquiatria.com/noticia.html?clte=32121>

