



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Los perjuicios del alcohol después de entrenar

Es sabido que ninguna dieta recomendará las bebidas alcohólicas. Estas no contienen elementos nutricionales, pero si numerosas calorías. En este sentido, las indicaciones son unánimes.

No obstante, estas podrían ser un riesgo para nuestra salud después de realizar actividad física. Muchas personas se reúnen después de hacer deporte a tener un momento de dispersión social, y en medio de éste, incluyen bebidas alcohólicas (la cerveza es lo más común en estos casos).

Sin embargo, además de recuperar de manera incorrecta todas las calorías que se pudieron haber quemado en una sesión de ejercicios, se pone en riesgo la salud y se empeoran los procesos fisiológicos de recuperación del cuerpo de distintas formas.

Veamos algunas de ellas:

- Vasodilatación: cuando se ingiere alcohol se aumenta el perímetro de los vasos sanguíneos y se incrementa la posibilidad de un aumento en la acumulación de líquido de los tejidos dañados.
- Mayor producción de orina: al funcionar como diuréticas, las bebidas alcohólicas producen un grave riesgo de deshidratación. Después del ejercicio, nuestro organismo necesita reponer mucho líquido, y perderlo mediante la orina dificulta dicha reposición.
- Interferencias con los procesos metabólicos: uno de los principales procesos que se ven perjudicados es el de la recuperación del glucógeno, principalmente en el hígado, aunque también en los músculos.

Sin dudas la recuperación posterior a un ejercicio es una parte importante en el camino a buscar mejoras físicas. Las bebidas alcohólicas no son compatibles con la búsqueda de este camino. Luego de un par de vasos de alcohol, un adecuado descanso y la alimentación correcta dejan de estar en las prioridades de alguien, menos aún de una persona cansada.

No servirá un estricto plan de ejercicio físico si luego malgastaremos sus beneficios bebiendo alcohol. Así como el deporte, la recuperación es un factor clave en búsqueda de la salud de nuestro cuerpo.

FUENTE: *Peso ideal*

<http://www.pesoideal.com>

