



Relația dintre consumul moderat de bere și calitățile motrice

STUDIUL: Consumul moderat de bere poate ajuta organismul să își revină mai repede după efort fizic, fără să afecteze forța și viteza

București, 6 decembrie 2019: Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție anunță finalizarea unei noi cercetări care evidențiază efectele consumului moderat de bere în raport cu sănătatea. Cercetarea a avut ca obiective identificarea modificărilor produse de consumul moderat de bere asupra calităților motrice (viteză și forță), precum și identificarea modificărilor asupra indicelui de apă din organism, a țesutului muscular și a celui adipos, a frecvenței cardiace și oxigenului din sânge.

Studiul „*Influența consumului de bere asupra calităților motrice forță și viteză*” a fost realizat de Conf. Univ. Dr. Mariana Rotariu și Asist. Univ. Drd. Cătălin Ionițe de la Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași și s-a derulat în perioada noiembrie 2018 – octombrie 2019.

„*Studiul pe care l-am realizat a arătat că atunci când sunt respectate cantitățile indicate de un consum moderat de bere și se urmează o dietă alimentară echilibrată, se observă efecte benefice asupra organismului prin creșterea indicelui de apă din organism, a masei musculare, dar și prin scăderea țesutului adipos. De asemenea, un consum moderat de bere poate ajuta organismul să se adapteze mai repede în urma unui efort fizic precum 100 metri viteză și poate conduce la o mai bună oxigenare până la nivelul capilarelor mici*”, spune **Asist. Univ. Drd. Cătălin Ionițe**.

Eșantionul a inclus 50 de subiecți cu vârste între 20-35 de ani, sportivi amatori, cu o înălțime cuprinsă între 160-200 cm și o greutate între 50-123 kg. Măsurătorile au fost efectuate înainte de ingestia berii, dar și la o lună de consum zilnic, înainte și după o situație de efort fizic, cantitatea de bere consumată respectând limitele consumului moderat stabilite de Organizația Mondială a Sănătății: 330 ml bere/zi în cazul femeilor și 660 ml de bere/zi în cazul bărbaților.

„*Mă bucur că cercetători din România au aprofundat legătura dintre consumul moderat de bere și rolul său în recuperarea după o activitate fizică, venind cu rezultate care sunt de interes pentru comunitatea științifică și care evidențiază noi efecte pe care consumul moderat de bere îl poate avea în raport cu sănătatea. Fiind o băutură populară, preferată de români, este important că putem evalua prin studii de specialitate, impactul pe care îl poate avea asupra stilului nostru de viață*”, spune **dr. Corina Zugravu, Președinte Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție**.

Berea este un aliment care consumat în mod moderat poate aduce beneficii organismului. Cerealele, în special orzul, reprezintă o sursă importantă de proteine, fibre și vitamine de tip B.



Consumul moderat de bere și parametrii forță și viteză

Conform studiului, consumul moderat de bere poate conduce la o normalizare a forței musculare. Mai mult decât atât, persoanele care practică sport la nivel de amator nu ar trebui să se îngrijoreze cu privire la pierderea masei musculare, atâta timp cât respectă recomandarea făcută de Organizația Mondială a Sănătății, și urmează o dietă echilibrată.

Astfel că la nivelul antebrațului drept s-a observat o medie de 50,503 kgf¹ (inițial) și 52,106 kgf (după efortul fizic), care ulterior, după consumul de bere, a fost de 50,036 kgf (inițial) și 51,441 kgf (după efortul fizic) cu o abatere standard de +7 kgf.

Pentru majoritatea oamenilor, brațul drept este predominant folosit pentru activitățile zilnice, de aceea este mai puternic și mai îndemânatic decât cel stâng. Astfel, în ceea ce privește antebrațul stâng, a rezultat o medie de 48,828 kgf (inițial) și 48,823 kgf (după efortul fizic), care ulterior, după consumul de bere, a fost de 48,209 kgf (inițial) și 48,846 kgf (după efortul fizic) cu o abatere standard de +7 kgf.

Analizând valorile la nivelul întregului lot s-a observat că în urma consumului moderat de bere, valorile obținute s-au situat mai aproape de medie, față de valorile obținute înaintea consumului de bere. Acest lucru ne indică faptul că plaja de valori obținute în urma consumului de bere s-a micșorat, concentrându-se în jurul mediei. Acest lucru poate fi datorat variabilelor dependente, precum celor 17 vitamine, 14 minerale și 16 aminoacizi esențiali organismului oferiți de consumul de bere, variabilelor independente precum oboseala psihică și fizică, starea generală de sănătate, condițiile meteo etc.

În ceea ce privește viteza, este cunoscut faptul că după vârsta de 20 de ani ea nu se mai poate îmbunătăți decât prin intermediul tehnicii de execuție. Lucrul cel mai important pentru persoanele care nu practică sportul de performanță este de a o menține la același nivel.

Viteza realizată de lot pe o distanță de 100 metri a prezentat variații nesemnificative, de la 14,69234286 (m/s) la 14,83428571 (m/s), însemnând o diferență de 0,14194285 (m/s) pentru o abatere standard de 0,9138 (m/s), respectiv 0,9563 (m/s). Acest lucru fiind explicat, și în acest caz, de multitudinea de variabile independente la care au fost supuși subiecții.

Consumul moderat de bere și adaptarea la efort

Studiul indică o adaptare mai bună la efort în urma consumului de bere în cazul subiecților testați. Acest parametru a fost observat mai ales prin valoarea frecvenței cardiace. Astfel, s-a observat o regularizare și o organizare a datelor, printr-o **reducere a frecvenței cardiace cu aproape două bătăi pe minut** după efortul fizic, în urma unui consum moderat de bere timp de 30 de zile. Acest lucru ajută organismul să își revină mai rapid după un efort fizic intens, cum este o alergare de 100 metri viteză.

¹ Kilogram forță



Consumul moderat de bere și masa musculară

În ceea ce privește parametrul masă musculară, studiul a arătat o **creștere de aproape 1% a masei musculare** în urma consumului dozei recomandate de 660 ml de bere/zi timp de 30 de zile, inclusiv la testarea subiecților după efort fizic. Acest fapt poate fi explicat prin creșterea procentului de apă în organism, dar și a complexului de vitamine de tip B, provenite de la cereale și drojdie. Astfel, arderile sunt intensificate, rezultând o scădere a țesutului adipos, ceea ce împiedică procesul de catabolism a țesutului muscular, împiedică descompunerea proteinelor musculare și stimulează sinteza proteică din mușchi. De asemenea, este facilitată sintetizarea în țesutul muscular a adenozintrifosfatului, un compus organic natural, utilizat la contracția musculară, a cărui energie eliberată se utilizează mai ales în procesul de sinteză a proteinelor.

Consumul moderat de bere și diminuarea țesutului adipos

De asemenea, potrivit studiului, hidratarea organismului conduce la o posibilă îmbunătățire a concentrației de oxigen din sânge, ceea ce ar genera o ardere calorică mărită. Studiul arată o diferență a parametrului de grăsime corporală atât înainte cât și după consumul de bere. Această variație înainte de consumul de bere indică o medie de 19,549% a stratului adipos înainte de efort fizic, respectiv de 19,470% după efortul fizic. După consumarea cantității de bere timp de 30 de zile, s-a constatat o **scădere a țesutului adipos din organism**, dar și o **intensificare a arderilor** în timpul efortului fizic.

Consumul moderat de bere și hidratarea corpului

Măsurătorile în ceea ce privește parametrii de hidratare a corpului înainte și după efectuarea de efort fizic, confirmă faptul că **un consum moderat de bere poate favoriza o îmbunătățire a hidratării corporale**, coeficientul de hidratare a corpului fiind mai ridicat chiar și după efort fizic, în cazul persoanelor care au consumat bere timp de 30 de zile. Acest lucru se poate datora în special cantității ridicate de apă din compoziția berii, de peste 90%, dar și a vitaminelor și mineralelor pe care berea le conține: calciu, vitamine B (B9 - acid folic, B2, B3, B5), magneziu, sodiu, fier, potasiu.

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF "Dr. Carol Davila", căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe ingineresti.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa:

www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu

The Public Advisors

Tel: 0753 047 591 || E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro