

## Cerveja: até que ponto essa bebida afeta sua performance no exercício?

A cerveja é a bebida alcoólica fermentada, à base de cevada e malte, mais consumida e popular em todo o mundo.

Em valores calóricos, podemos comparar 1 lata de cerveja a quase 2 pães de sal (francês), sendo que a maior parte da caloria encontrada na cerveja é proveniente dos carboidratos. Ou seja, se em um evento você bebe cerca de 10 latas, são quase 20 pães...

Estudos mostram que cerca de 67% dos atletas ou praticantes de atividade física têm o hábito de consumir a cerveja em comemorações variadas. De acordo com os pesquisadores, o consumo de álcool após a partida é visto como um sinônimo de relaxamento, bravura e união entre os membros da equipe.

Alguns estudos apontam a cerveja como aliada no esporte, pelo fato de conter 95% de água em sua composição e possivelmente ajudar na hidratação.

Um estudo realizado por PAVON e cols., em 2008, concluiu que a cerveja ajudou a recuperar as perdas hídricas e as alterações do metabolismo tão bem quanto a água. Essa pesquisa mostrou que os componentes da cerveja auxiliariam na recuperação do metabolismo hormonal e imunológico depois da prática desportiva de alto rendimento e também favoreceria a prevenção de dores musculares. Para ter esses benefícios, seria recomendado o consumo máximo de 3 copos de 200 ml de cerveja para homens e 2 para mulheres por dia, nunca momentos antes de praticar exercícios nem logo depois. O intervalo indicado entre os goles de cerveja é de duas horas antes ou depois da prática desportiva.

Porém, para a tristeza de muitos, este foi apenas um estudo, dentre milhares que comprovaram o contrário. Sabemos que a prática de consumir cerveja antes ou após uma prática de atividade física é totalmente inadequada, uma vez que grande parte das calorias não fornece glicose disponível para recuperação muscular. Além disso, o atleta pode vir a sofrer disfunções endócrinas, como diminuição da produção de testosterona, hormônio essencial para a performance, e alterações no metabolismo de lipídios, com acúmulo da gordura visceral, que fará com que o atleta fique lento e sem bons reflexos.

O que podemos afirmar por estar mais do que comprovado, é a relação do consumo de cerveja com a diminuição da velocidade de reação e força, coordenação óculo-manual, alteração na velocidade, resistência muscular e resistência cardiovascular e aumento da indesejada gordura abdominal, podendo aumentar o risco de doenças. Caso o seu consumo seja motivo de comemoração, aqui segue um conselho: para cada copo de cerveja, esprema ½ limão (qualquer tipo). Isso fará com que os efeitos do álcool sejam diminuídos em cerca de 24%, porém 76% das consequências negativas ainda permanecem. 🍷




**Dra. Mariana Ferri d'Ávila**  
 Nutricionista  
 CRN 23786

- Nutrição Clínica
- Nutrição Funcional
- Nutrição Esportiva
- Ortomolecular
- Nutrição Preventiva

