

ALCOHOL. COLESTEROL. Buenas noticias para los consumidores moderados de alcohol fueron las derivadas de una investigación realizada sobre un amplio número (unos 1000) de corredores, vegetarianos y no vegetarianos, que realizan un intenso ejercicio físico regular recorriendo entre 20 y 80 km semanales. Conclusiones: a) el ejercicio intenso hace subir los valores de colesterol bueno y reduce los de colesterol malo, y b) el consumo moderado de alcohol en los corredores hace que ese efecto se intensifique.