



Viernes, 28 de Octubre de 2005, actualizado a las 9:00 h.



Nacional Internacional Sociedad Cultura Cine Deportes Fórmula 1 Internet Reportajes El Tiempo Blogs Vídeos Programación Telecinco Clasificados Formación Viajes Juegos Loterías Móviles Compras Inmobiliaria Horóscopo Fotos

Buscar Noticias en:
 ☐ Web
 ☒ Informativos Telecinco
 by Google™

Informativos Telecinco > Deportes

La cerveza es el mejor rehidratante para después del ejercicio físico, según expertos en nutrición deportiva



AGENCIAS
 27 de octubre de 2005

La cerveza es una buena opción para rehidratarse tras realizar ejercicio físico, incluso mejor que algunas bebidas isotónicas, ya que todos sus ingredientes son de origen natural (agua, cebada y lúpulo) y no químico, según la opinión de varios expertos en nutrición y deporte que participaron esta mañana en la mesa redonda 'Cerveza. Nutrición y Deporte' que tuvo lugar en el INEF de la Universidad Complutense.

Además de su alto poder de hidratación, ya que el 95 por ciento es agua, la cerveza también es rica en antioxidantes naturales, en fibra, en vitaminas del grupo B y C, en minerales y en folatos, buenos para combatir la anemia.

Su contenido en calorías es más bajo que el de la mayoría de los refrescos -unas 14 calorías por 100 mililitros en la cerveza sin alcohol y unas 90 calorías una caña con alcohol-, menos que las de un yogur azucarado.

A la luz de estas cifras, el doctor Juan Antonio Corbalán, cardiólogo y ex jugador de baloncesto, aprovechó para desterrar la creencia popular de que "la cerveza engorda". "Yo soy un defensor de la cerveza con alcohol. Creo que es compatible una vida sana con unas mínimas alegrías, siempre y cuando nos mantengamos dentro de un consumo adecuado, moderado", añadió.



Asimismo, destacó el "equilibrio de componentes" que posee la cerveza, que además de pocas calorías, tiene poca sal y azúcar y no tiene grasas saturadas, lo que la convierte "casi en un alimento que ofrece grandes momentos de placer y que no resulta nocivo".

Los médicos del Real Madrid la recomiendan

El conjunto de características que reúne este producto la convierte en una bebida rehidratante indicada incluso para los deportistas en activo, incluso los de más alto nivel.

Así, el jugador del Real Madrid, Iván Helguera, que asistió a la mesa redonda, afirmó que es una de sus bebidas preferidas para después de jugar o entrenar, porque es "lo que más rápido" le quita la sed.

Pero no es el único que tiene esta costumbre. "La mayoría de los jugadores del equipo quedamos después de jugar para tomarnos una cerveza, o incluso antes del partido, porque hasta los médicos nos lo dicen".

Y ciertamente, existen multitud de estudios científicos que avalan esta teoría que los jugadores del Real Madrid ponen en práctica hasta antes de sus encuentros. La cerveza contiene hidratos de carbono, que aportan energía, hidrata y tiene "poder



Los jugadores alemanes suelen hidratarse de esta manera después de un triunfo. Foto:AP

Más Titulares

Nacional
 Condenados a **18 años de cárcel** los cuatro etarras que robaron dinamita en Francia



Rajoy: "Batallaré tanto contra el Estatut como **contra un boicot al cava**"

Internacional
 La oposición de Pakistán ve en el **despliegue de la OTAN** una amenaza para la seguridad

Más de **50.000 evacuados en la India** por las lluvias que han aruinado cosechas y comunicaciones

Sociedad
 Un abogado es **asesinado a tiros** en el interior de su coche en Madrid

Detienen a 75 personas en la mayor operación contra **piratería** cultural de España

Economía
 Los agricultores amenazan con tomar el **relevo a los pescadores** por el encarecimiento del petróleo



Trabajadores de Seat cortan la autovía Lérida-Barcelona y la Ronda Litoral en protesta por la **amenaza de un ERE**

Pantalla de cine

anti-estrés, tranquilizante", como añadió el catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, Manuel Castillo-Garzón, que está preparando un estudio para comprobar la utilidad de la cerveza en la recuperación de los deportistas tras el esfuerzo físico.

Beneficios para la salud

Junto a estas virtudes, parece probado que el consumo moderado de cerveza, como el del vino o el mosto, otras bebidas fermentadas, tiene una influencia positiva sobre la salud.

Como recordó el portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud de la facultad de Medicina de la UCM, Jesús Ramón Martínez, se ha comprobado que se reduce el riesgo de sufrir un infarto, y no es incompatible con las enfermedades cardiovasculares.

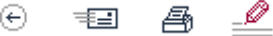


Además, "tiene efectos sobre la salud ósea, porque ayuda a la prevención de la osteoporosis, y algunos de sus ingredientes tienen un efecto desinhibidor sobre los elementos cancerígenos", dijo.

Para los deportistas, que tras un intenso ejercicio físico pierden la sensación de hambre, la ingesta de cerveza puede estimular el apetito, y aunque su poder hidratante es elevado, no aportan gran saciedad, con lo que favorece que se coma y se beba para recuperarse, indicó la jefa del servicio de Medicina, Endicronología y Nutrición del Centro de Medicina Deportiva del Consejo Superior de Deportes, Nieves Palacios.

Corbalán resumió los principales beneficios en cinco puntos: "reduce el riesgo cardiovascular; es baja en calorías; tiene un efecto diurético; es un laxante natural por su alto contenido en fibra; y disminuye el riesgo de osteoporosis".

En España, el consumo de esta bebida es moderado, de unos 70-75 litros por persona al año, muy inferior a la media de otros países europeos. Sin embargo, es el país en el que más crece el consumo de la cerveza sin alcohol del entorno europeo.



Comentarios

Agradecemos tu participación. Te pedimos que mantengas en tus opiniones la debida educación y el respeto a los demás. La empresa se reserva el derecho de suprimirlas.

LA DE PASTA QUE LE HABRE YO HECHO GANAR A LOS ACCIONISTAS DE LA MAHOU. PREFIERO NO PENSARLO PERO SEGURO QUE TENIA YA PA UN BUEN COCHE. PERO COMO PREFIERO BEBER QUE CONDUCIR....

Añadido: Viernes, 28 de Octubre a las 04:44

Anuncios Goooooogle

Pierda peso

¿Está harto de probar de todo? Consigalo para siempre y sin dietas

www.tunuevafigura.com

Salud Madrid - Herbolario

Suplementos Dietéticos con calidad y bajo precio

www.saludmadrid.com

Parches para dieta

Controle su peso sin pasar hambre

www.pureslim.com

Quantumsalud qxc/scio

Innovadores sistemas de biofeedback y biorresonancia cuántica

www.quantumsalud.com



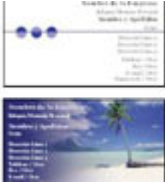
Revélalo

Los mejores precios y la forma más sencilla de revelar tus fotos digitales



Juegos on line

Diviértete con tus amigos de la manera más entretenida.



Tarjetas de visita

¡Solicita 250 tarjetas a todo color y GRATIS!



Webs de Telecinco: 7 Vidas, A tu lado, Aída, Allá tú, Apaga y bésame, Aquí hay tomate, Birlokus Klub, Caiga Quien Caiga, Cine Telecinco.es, Corazón Telecinco.es, Crónicas Marcianas, CSI, Diario de..., El programa del verano, Embrujadas, Fórmula 1, Gran Hermano, I Love Zapping, Hospital Central, Informativos, La Casa de tu Vida, La Mirada Crítica, La Noche..., Latrelevisión, Los Serrano, Maneras de sobrevivir, Más que coches, Medical Investigation, Mi Cartera, Motivos Personales, nosolomusica, Operación Triunfo, Salsa Rosa, TNT, TV Top, Otros programas.



Copyright © Europortal Jumpy España, S.A. 2005

| Información Corporativa Telecinco | Contacta | Anúnciate | Condiciones Legales |