

31 de Marzo de 2006

Universidad de Granada

iblnews

Nueva York - Viernes, 31 marzo 2006 - Año VIII - N° 3026 - Director: M. Amigot



Versión en Titulares Lo Más Leído Hoy **Portadas del Mes** Portada de Ayer XML FEEDS

BUSCAR : Noticias Opiniones

consulta

U.S. Hispanic Edition

SECCIONES

- [Primera Plana](#)
- [Sociedad y Política](#)
- [Negocios y Dinero](#)
- [New! Internet y New Media](#)**
- [Tecnologías y Ciencia](#)
- [Vivir y Entretenimiento](#)
- [New York, New York](#)
- [Cultura y Artes](#)
- [Eventos y Actos](#)
- [Salud](#)
- [New! Fe Cristiana](#)**
- [U.S. Hispanic Edition](#)

Los beneficios de la caña tras el gimnasio

31/03/2006 - 03:44
IBLNEWS, AGENCIAS

El consumo moderado de cerveza es beneficioso para la recuperación metabólica después de practicar ejercicio, según un estudio de la Universidad de Medicina de la [Universidad de Granada](#), que presentó hoy en Barcelona el catedrático Manuel Castillo-Garzón en el Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya (INEFC).

La cerveza contiene carbohidratos, minerales y vitaminas que ayudan a mantener estables los niveles de glucosa y atenúan las respuestas hormonales de estrés, además de reducir las perturbaciones en el sistema inmune.

Según el profesor de Fisiología del Ejercicio del INEFC, Joan Ramon Barbany, la cerveza también contribuye a evitar las agujetas y otras molestias musculares por su aportación de antioxidantes.

La presentación de estos datos se realizó durante la mesa redonda 'Cerveza, nutrición y deporte', organizada por la asociación Cerveceros de España en Barcelona con la presencia de médicos, nutricionistas y deportistas, entre los que participó el portero del F.C.Barcelona, Víctor Valdés, que, siguiendo las recomendaciones de la jornada, se confesó consumidor de esta bebida en su dieta habitual.

Opina sobre esta noticia en EL DEBATE.COM

Name

Subject

Notes

Si volvieras a nacer: ¿Cómo te gustaría ser?

Envía Imprime Recibe

© IBLNEWS. New York 2006 | [Contactar](#) | [Quiénes somos](#) | [Principios](#) | [Protección Datos](#)

31 de Marzo de 2006

Universidad de Granada

lblnews