Empleo | Loterías | Cartelera | Marcador | Tiempo | Callejero | Mini20 | Museo fotos | Descargas | Trivial | Edición Impresa | RSS | Más Servicios »

259.581 LECTORES DIARIOS (OJD. ABRIL 2007)

20minutos.es Deportes

Miércoles, 30/05/07. Actualizado hace 1 minuto

En 20minutos.es En Internet con Google Buscar

El tiempo en: Zaragoza 15ºC ver más ciudades - Haz 20minutos.es tu página de inicio

Portada | Tu ciudad | Gente | Tele | Deportes | Blogs/Opinión | Tecnología | Música | Fotos | Más Secciones »

Beckham cerveza aconsejable Ciclista desnuda resultados fútbol sanción Ronaldinho

Enviar Imprimir Artículo 12 de 46 en Deportes « Anterior - Siguiente »

La cerveza favorece la rehidratación de los deportistas tras el ejercicio físico

AGENCIAS. 29.05.2007 - 17:00h

El jugador del Barça Víctor Valdés y Corbalán en un acto en Barcelona Ampliar foto

Es la conclusión de la conferencia "Cerveza, Deporte y Salud" en la **Universidad de Granada**.

Según el estudio, el bajo contenido alcohólico de esta bebida es "absolutamente compatible" con el rendimiento deportivo de alto nivel.

La ingesta moderada de **cerveza** tras el ejercicio físico favorece la rehidratación de los deportistas, sin perjudicar sus capacidades psicocognitivas, según recientes investigaciones elaboradas por nutricionistas, que recomendaron **incluir** esta bebida en la **dieta diaria de los atletas.**

Las conclusiones de estos estudios científicos fueron expuestos en la conferencia "Cerveza, Deporte y Salud" celebrado en la Facultad de Medicina de la **Universidad de Granada**, donde se aludió a las **propiedades antioxidantes** de esta bebida que, a su vez, resulta **favorable para el sistema cardiovascular.**

En rueda de prensa, el cardiólogo y ex base de la selección española de baloncesto y del Real Madrid, Juan Antonio **Corbalán**, aseguró que la cerveza tiene un perfil "excelente" para conseguir una **hidratación eficaz del organismo** tras el ejercicio físico.

Corbalán destacó que el bajo contenido alcohólico de esta bebida es "absolutamente compatible" con el rendimiento deportivo de alto nivel, "siempre que se tenga en cuenta que la **cantidad de cerveza ingerida sea adecuada** a nuestra capacidad de metabolizar el alcohol", y aludió a la necesidad de eliminar determinados tabúes respecto al zumo de cebada, "la primera bebida para el deportista después del agua", afirmó.

El catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la **Universidad de Granada**, Manuel Castillo Garzón, indicó que, según sus investigaciones, la ingesta moderada de cerveza no empeora las capacidades psicocognitivas de los deportistas, ya que **no provoca la pérdida de campo de visión**, ni implica un mayor número de errores.

Añadió que su consumo aumenta la **tolerancia al esfuerzo físico y reduce el estrés** que supone hacer ejercicio en condiciones extremas.

Artículos relacionados

Cruzcampo dará al Sevilla el peso de sus jugadores en cerveza (15/05/07)

Se permitirá la cerveza en los estadios pero con moderación

Enviar a:

Menéame Digg Del.icio.us Technorati Yahoo Fresqui

Nota: debes estar registrado en estos servicios para anotar el contenido

Ahora en portada... 20minutos.es

Rice podría declarar ante el juez a su paso por España

Comentarios (64)

Le pillan en la aduana con 100.000 euros e intenta sobornar a los agentes

Dos años de cárcel y una multa de 3.000 euros | Sucedió en El Prat, en Barcelona.

Comentarios (16)

Nafarroa-Bai pactará con ANV si condena la violencia de forma clara

Uxue Barkos exige una "repulsa firme e inequívoca".

Comentarios (81)

Nafarroa-Bai propone al PSOE un acuerdo para gobernar en Navarra, e incluye Pamplona

El PSOE rechaza pactar con Nafarroa Bai en Navarra si ANV va en el lote

El ADSL no llega a los pueblos

Comentarios (19)

El Joventut alcanza las semifinales tras vencer en el quinto y definitivo partido

Apabulló al Gran canaria (93-66) | Ya le espera el Madrid | El cuadro completo.

Comentarios (3)

Más noticias en 20minutos.es Haz 20minutos.es tu página de inicio