



Presidente Fundador: Pablo Sebastián

El primer diario digital en español

| 30 - 05 - 2007 | Número Año IX | Director: José Hervás

Secciones

[Portada](#)  
[España](#)  
[Mundo](#)  
[Economía](#)  
[Cultura](#)  
[Deportes](#)  
[Fotos del día](#)  
[Vídeos](#)  
[El tiempo](#)  
[Medios - TV](#)  
[Cartas](#)  
[Fondos](#)  
[La Bolsa](#)  
[Tienda \*\*nuevo\*\*](#)

[Contacto](#)  
[ED a favoritos](#)  
[ED como inicio](#)

Especiales

[Anuario 2006](#)  
[Goya 2007](#)  
[Liga 06/07](#)  
[Motociclismo '07](#)  
[Fórmula 1'06](#)  
[Oscar 2007](#)  
[Presupuestos generales](#)  
[Aniv. 11M](#)

Fondos

[Inicio Fondos](#)  
[Más suben](#)  
[Más bajan](#)  
[Los mayores](#)  
[Por tipos](#)  
[Por gestoras](#)  
[Fondos Estrella](#)




[Siguiendo artículo](#)  
[>>](#)

## Nutricionistas recomiendan la cerveza en la dieta de los deportistas por favorecer la rehidratación

EFE

GRANADA

**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 ayer en Granada incluir esta bebida en la dieta diaria de los atletas.**

Las conclusiones de estos estudios científicos fueron expuestas hoy en el marco del simposio "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 la 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.

Para llegar a estas conclusiones, Garzón evaluó las capacidades cognitivas y locomotoras de un grupo de jóvenes que de forma aleatoria bebieron cerveza o agua después de hacer deporte en una habitación a 40 grados de temperatura, situación que favorecía la deshidratación.

El experto analizó las capacidades de los jóvenes antes y una hora y media después del ejercicio, para lo que usó el Vianan T System -utilizado para medir la reacción de los pilotos de aviones caza a determinados estímulos-, un experimento que le ha permitido avalar los beneficios del consumo moderado de cerveza para los deportistas.

[Siguiendo artículo >>](#)