

Quito - Ecuador
30 de Mayo del 2007



El Portal de noticias más completo del Ecuador

Noticias

Documentos

Reportajes

Especiales

Somos

Noticias

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

11h15 | 2007-05-29

 imprimir

Relacionadas

...



Foto: Un hincha inglés un poco pasado de copas

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.

Fuente: Confirmado.net / 20minutos.es

 imprimir

^ arriba ^

