**NUTRICIÓN**

# A tomarse una después del partido

## La ingesta moderada de cerveza tras el ejercicio físico favorece la rehidratación de los deportistas sin perjudicar sus capacidades psicocognitivas, según recientes investigaciones de expertos en nutrición

Las conclusiones de estos estudios fueron presentadas este martes por sus autores en el simposio celebrado en Granada, ciudad andaluza del sur de España, bajo el título de "Cerveza, Deporte y Salud".

Todos recomendaron incluir la cerveza en la dieta diaria de los atletas y subrayaron las propiedades antioxidantes de esa bebida, que, además, resulta favorable para el sistema cardiovascular.

En una 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.

Según Corbalán, 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". Aludió además a la necesidad de eliminar determinados tabúes respecto al zumo de cebada, al que definió como "la primera bebida para el deportista después del agua".

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 porque 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, el experto 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 centígrados de temperatura, situación que favorecía la deshidratación.

Castillo Garzón analizó las capacidades de los jóvenes antes y una hora y media después del ejercicio, para lo que usó el denominado "Vienan T System", un sistema utilizado para medir la reacción de los pilotos de aviones caza a determinados estímulos.

El experimento le permitió avalar los beneficios del consumo moderado de cerveza para los deportistas.

(EFE)

**Fecha:** 29/05/2007 | 16:20

**Nombre:** **Mi e-mail:** **E-mail destinatario:** RECOMENDAR