

NOTICIAS : CIENCIA Y SALUD**Recomiendan cerveza para deportistas**

11:36 a.m. - GRANADA, España (EFE). -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 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".