

12:33 | martes, 29 de mayo de 2007

Ciencia y Tecnología

Da para el brindis: la cerveza después del ejercicio físico hace bien

Un estudio científico español sostiene que la ingesta moderada puede favorecer la rehidratación de los deportistas y recomienda incluir esta bebida en la dieta de los atletas



Nada mejor que una cerveza después de transpirar la cancha.

[Galería de Imágenes](#)

No es para tomarse varios porrones después del picadito. Pero la ingesta moderada de cerveza tras el ejercicio físico favorece la rehidratación de los deportistas, 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 expuestas en la conferencia "Cerveza, Deporte y Salud" celebrado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, España, donde se aludió a las propiedades antioxidantes de esta bebida que, a su vez, resulta favorable para el sistema cardiovascular, de acuerdo a lo publicado por el portal español 20minutos.es.

Quien hizo de vocero de las conclusiones es un jugador de la selección española de básquet que ahora es médico cardiólogo, Juan Antonio Corbalán, que aseguró que la cerveza tiene un perfil "excelente" para conseguir una hidratación eficaz del organismo tras el ejercicio físico.

De todos modos, advirtió que es necesario "tener 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.

Además, 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.

Herramientas

imprimir
enviar por e-mail
A A A

 NOTICIAS RSS 

 Noticias RSS

Navegación más segura.
Búsquedas más rápidas.
Obtenga el [Google Pack](#).

Cómo adelgacé 29 kilos

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.

www.wtselections.info/eades

Dieta Deporte

Pierde hasta 3kg/semana con un régimen deportivo eficaz

www.diet-avenue.es

Pierda peso

¿Está harto de probar de todo? Consigalo para siempre y sin dietas

www.tunuevafigura.com

Cómo adelgacé 29 kilos

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.

www.wtselections.com/eades

Control de Peso y Belleza

Cuerpo y Piel siempre Joven por dentro y por fuera.

www.siempre-bien.com



avisos legales

Portal Desarrollado por [Ellecktra Imagen Global](#)

Copyright 2006 Rosario3 © Todos los derechos reservados