Caja electrónica
tu Oficina en Internet

Año V, núm 2219 - Miércoles, 30 de Mayo de 2007 - Última Actualización: 10:53h

GranadaDigital

No se pierda...

Titulares del día

Previsión Mínima: 7 Máxima: 28

· Titulares del día

Páginas AmarillasPáginas BlancasCallejeroAlergias: Besana portal agrario

Secciones

- Local
- Provincia
- Andalucía
- Nacional
- Internacional
- Deportes
- Universidad
- Cultura
- Economía
- Sucesos
- Sociedad
- Reportajes GD
- Entrevistas GD

Canales

CANAL DEPORTE
CANAL CINE
CANAL ARTE
Canal Cofrade

Especiales

SEMANA SANTA GRANADA 2007
ETA destroza el alto el fuego
Francisco Ayala
Desplome A-7

Servicios

- Clasificados
- Farmacias de guardia
- Museos
- Transportes
- Televisión
- Loteras
- Telfonos
- El Tiempo
- Ocio

VALORACIÓN

Su opinión sobre este artículo :

* ** * * *

Imprimir Enviar

Enviar noticia a...

Menéame Digg
Del.icio.us Fresqui
Yahoo

Nota: para poder enviar el contenido a estos servicios puede ser necesario registrarse en ellos.

seminario organizado en granada por el centro de información cerveza y salud

La cerveza es la "caña": favorece la hidratación, reduce el estrés, es cardiosaludable y antioxidante, y de forma “moderada”, ideal para deportistas

29/05/2007 - 12:59

M.G.L.

Dicen que la Naturaleza es sabia y que lo mejor es darle al cuerpo lo que pide. Tras un ejercicio físico prolongado como un partido de tenis o de fútbol, o un día de esquí en Sierra Nevada, lo que “pide” en este caso es “una cerveza fresquita”, asegura Manuel Castillo, médico y organizador de la investigación que la Facultad de Medicina ha llevado a cabo para comprobar los efectos saludables de esta bebida en la salud de los deportistas, y cuyas conclusiones se darán a conocer hoy en el Simposio ‘Cerveza, Deporte y Salud’.

Siempre de forma moderada, el consumo de cerveza favorece la rehidratación que se necesita después de un ejercicio físico, y más si es al aire libre y con temperaturas elevadas. Sus ingredientes, muy básicos (agua, cebada y lúpulo) y poca graduación, hacen que tenga “un perfil excelente” para facilitar esa hidratación, dijo el cardiólogo y ex jugador de Baloncesto Juan Antonio Corbalán.

Las vitaminas del grupo B que contiene una caña así como su alto nivel de carbohidratos, proporcionan energía y además estimulan el apetito. Pero también contiene maltodrextinas, que sirven para corregir la hipoglucemia. Todos estos nutrientes ayudan al deportista a rebajar el nivel de estrés que se puede presentar en los entrenamientos y competiciones.

Es antioxidante, porque cuenta con un elemento llamado polifenoles, que junto a la vitamina B, la convierte en una bebida beneficiosa para el corazón. Dato aportado también por Corbalán, quien dijo que, a pesar de que aún no tienen los resultados definitivos del estudio, “me atrevería decir que después de la práctica de un deporte, después del agua, la primera bebida más saludable es la cerveza”. Pero va más allá: “Sólo con agua, el deportista tiene unas limitaciones, porque la cerveza le proporciona ingredientes que ésta no tiene, como los hidratos de carbono”.

Según ha contado Manuel Castillo, las propiedades de la cerveza entre los deportistas se han confirmado después un experimento en el que un grupo de personas fueron sometidas a un intenso ejercicio físico en una habitación a 40 grados de temperatura. Al terminar, a unos se les dio sólo agua y a otros, además, dos tercios de cerveza. El resultado, según este doctor de la Universidad de Granada, es que los que habían consumido la bebida de cebada tenían una mayor tolerancia a un esfuerzo físico posterior y se sentían con menos estrés para afrontarlo.

Y por si alguien no termina de creérselo, en rueda de prensa han acompañado a los responsables del estudio dos deportistas granadinos: Gonzalo Sánchez, jugador del Club Baloncesto Granada, y Esther Ribera, de la selección Española de Voley Playa. Mientras el primero aseguró que los técnicos recomiendan a los baloncestistas la ingesta de cerveza “a mediodía” para “afrontar mejor el entrenamiento de la tarde”, Ribera reconoció que “los preparadores también nos invitan a que bebamos cerveza, sobre todo después de la competición, porque nos ayuda a recuperarnos”.

La cerveza no engorda

Para el resto de los humanos, la cerveza es igualmente recomendable. En las famosas Pirámides de la Alimentación Saludable, tanto ésta como el vino se pueden consumir a diario y son más recomendables que los embutidos y las carnes grasas o la bollería y los dulces, que están en la cúspide.

- Cartelera
- RSS

Callejero de Granada www.callejerodegranada.com

Además, no engorda. Al menos si se toma de forma moderada. Según el estudio, la célebre ‘curva de la felicidad’ se produce por la variante DD del gen de la enzima conversora de la angiotensina, que es la que favorece la acumulación de grasa en el abdomen. Sin embargo, si se hace ejercicio normalmente y se sigue una dieta equilibrada, no tiene por qué desarrollarse esa variante. Además, cien gramos de cerveza (una caña) contiene 45 kilocalorías, y si es sin alcohol, se reduce a 14.

La tradición en España

De otro lado, la cerveza es una de las bebidas más tradicionales en España, país donde se encontraron los primeros restos arqueológicos de producción de toda Europa, según ha contado por su parte el director de Cerveceros de España, Jacobo Olalla, sociedad constituida en 1922 por todos los emrpesarios del sector. Con respecto al resto de la comunidad europea, también “somos los primeros productores y los primeros consumidores”, apuntó Olalla, para quien se trata de una bebida típica de la dieta mediterránea que “no hay que relacionar siempre con los alemanes”.

Esta es la razón por la cual muchas marcas de cerveza patrocinan eventos deportivos e insertan su publicidad en todo lo que se mueva alrededor del fútbol, el baloncesto o el ciclismo.

Noticias relacionadas

· La UGR recibe a cerveceros, sanitarios y deportistas para analizar y debatir sobre el posible beneficio de "unas cañitas" para mejorar el rendimiento de los atletas 29/05/2007

GRANADA DIGITAL, el diario ONLINE de Granada - e-mail: redaccion@granadadigital.com, publicidad@granadadigital.com
Tlf.: 958 26 75 84 - C/ San Antón, 73, 3ª Planta, Granada 18005
Granada Digital no secunda ni corrobora los artículos de opinión ni las manifestaciones expresadas en los foros de debate de este diario, y en consecuencia, no se hace responsable del contenido de los mismos.