

17:57 h. INVESTIGACIONES DE NUTRICIONISTAS

La cerveza favorece la rehidratación de los deportistas después del ejercicio físico

29/05/2007 EFE

[enviar](#) [imprimir](#) [valorar](#) [añade a tu blog](#)

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 hoy en Granada incluir esta bebida en la dieta diaria de los atletas.

Las conclusiones de estos estudios científicos fueron expuestas hoy en el marco del simposio "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.

Para llegar a estas conclusiones, Garzón 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 de temperatura, situación que favorecía la deshidratación.

El experto analizó las capacidades de los jóvenes antes y una hora y media después del ejercicio, para lo que usó el Vianan T System -utilizado para medir la reacción de los pilotos de aviones caza a determinados estímulos-, un experimento que le ha permitido avalar los beneficios del consumo moderado de cerveza para los deportistas.

[enviar](#) [imprimir](#) [valorar](#) [añade a tu blog](#)
[◀ Siguiendo noticia en Deportes \(6 de 30\) ▶](#)

Enlaces Patrocinados

¿Quieres Ganar Dinero con Tu Hipoteca?

Euribor +0,39. Comisión apertura y cancelación parcial 0€. Y, además, disfruta de los intereses en tu cuenta corriente.

www.hipotecaremunerada.barclays.es

Crédito COFIDIS

Solicita ya tu crédito de hasta 3.000€ en 24h. ¡Infórmate aquí!

www.cofidis.es

Nuevo Crédito Mediatis Online

¿Necesitas dinero urgente? Solicítalo online, te damos respuesta inmediata por Internet. Disfruta de hasta 6.000€ en tu cuenta, en sólo 24 horas. ¡Pruébalo!

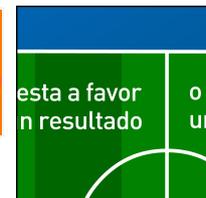
www.mediatis.es


[◀ Siguiendo noticia en Deportes \(6 de 30\) ▶](#)

DESTACAMOS



Manténgase informado del tiempo en su localidad.



Publicidad

Más: Especial Fórmula 1 2007 ||| Alerta Mediterráneo ||| Lo más leído ||| Resultados Deportivos ||| El Tiempo |||

MADRID - ROMA
DESDE **133€** IVA
todo incluido

COMPRE
HASTA EL

31 DE MAYO

Alitalia

ENCUESTA

[ver más](#)

¿Quién cree que va a ganar las elecciones autonómicas del día 27?

- Partido Popular
 Partido Socialista
 Compromís pel País Valencià

Votar »

+ leídas

+ valoradas

+ enviadas

- Un camión cae sobre la N-340 desde la rotonda del acceso sur
- Fabra anuncia "significativos" cambios en el PP de Diputación
- El club ya ha dado por perdido a Rodri
- El club apuesta por la medida en una categoría endeudada
- Castellón mantendrá su poder en el organigrama de Camps
- Oliva apoya a los porteros
- El PSOE, el único que sube en porcentaje de voto desde 1995
- El motor amarillo
- Arrollan a un ciclista y resulta herido grave
- Forlán: "Habría que ver si alguien está dispuesto a pagar la cláusula"