

**Portada**  
**Página inicio**  
**Mapa del web**  
**Titulares**  
 Publicidad



**Secciones**  
 Municipales'07  
 Última Hora  
 Galicia  
 España  
 Internacional  
 Marítima  
 Economía  
 Bolsa  
 Deportes  
 Sociedad  
 Cultura-TV  
 Tecnología  
 Tendencias  
 A Fondo  
 Opinión  
 Última  
 El Tiempo  
 Horóscopo  
 Azar  
 Cartelera  
 Programas TV  
**Ediciones**  
 A Coruña  
 A Mariña  
 Arousa  
 Barbanza  
 Carballo  
 Deza-Tabeirós  
 Ferrol  
 Lemos  
 Lugo  
 Ourense  
 Pontevedra  
 Santiago  
 Vigo  
 Madrid

**Portada**

**Archivo**  
 Buscavoz  
 Hemeroteca  
 Especiales  
 Monográficos

**Canales**  
**Voz Móviles**  
**Canal Ocio**  
 Inmobiliaria  
 Voz Motor  
 El Semanal  
 Mujer Hoy  
 La Guía de TV

**Infocanales**  
**Motor ocasión**  
 La Tienda

**Ofertas Dell**  
 Máster/Cursos  
 Canal Amistad  
 Compraventa

**Interactivo**  
 Encuentros  
 Debates  
 Chat  
 Foros

**Multimedia**  
 Álbumes  
 Fotografías 360  
 Webcams

**Servicios**  
 Not. escritorio  
 Titulares RSS  
 Envío Titulares  
 Cartas Director  
 Denuncias  
 Callejero  
 Alojamientos  
 Restaurantes  
 Páginas  
 Amarillas  
 Páginas Blancas  
 Alertas móvil

**Periódico**  
 Suscripción  
**Anuncios por palabras**

**HOY** lavozdegacia.es

**DEPORTE Y NUTRICIÓN**

**Recomiendan a los deportistas beber cerveza**

29/05/2007

Los expertos creen que favorece la rehidratación y resulta favorable para el sistema cardiovascular.

(Efe)

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 la 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.



**Enlaces Patrocinados**

- 1. Direct Seguros - Compañía de Seguros de bajo coste**  
 Tu seguro a todo riesgo desde 1€/día y un 10% extra contratando online. Te garantizamos el Precio Mínimo en el seguro de tu coche. www.directseguros.es
- 2. Encuentra Coches en Ask.com**  
 ¿Estás buscando un coche? Encuéntralo en Ask.com. Información, venta, ofertas y todos los recursos para tu compra. es.ask.com

**ADSL Credits Fotografía Hipotecas Informatica Motor Regalos Viajes**

Última hora  
 Ventana de última hora

**Fotos**

Actualidad en imágenes



+ álbumes



**Arte**  
 PhotoEspaña 2007  
**Escápate**  
 Vacaciones solidarias  
**Cine**  
 Festival de Cans

+ ocio

**Álbumes**



Tensión en la ría ferrolana  
 Tragedia del «Nuevo Amadorín»  
 Final Miss Universo  
 Incendio en una granja «Stars Wars» de cumple  
 La Mancha bajo agua  
 Huelga de los MIR

+ álbumes

**Tecnología**



¿Con quién te gustaría pelear?  
 Guerra a las redes wifi  
**Particpe**  
 Recomienda una web gallega

+ tecnología

**Vertederos incontrolados**



**Vea el gráfico**  
 Mapa de los vertidos  
**Imágenes**  
 Álbumes: 1 | 11  
**Particpe**  
 Envíe sus fotos y vídeos  
 Denuncie zonas de vertidos en Galicia  
 Vea el mapa

**La semana de Josemi**



Los Jurado, unidos a pesar de la herencia

**Humor**

Kiko Da Silva



**Menú de cultura rápida**

**Por Camilo Franco**  
 Estes luxos que nos permitimos  
 Profesionalismo ou barbarie  
 Un pasado de premio  
 ¿Hai xente aquí dentro?  
 De que falamos cando...  
 Inconsciencia e Canon

**Opine**  
 Deixe os seus comentarios

