

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

◀ Siguiente noticia en Deportes (7 de 29) ▶

Enlaces Patrocinados

Conoce a gente y, quién sabe, a tu media naranja

Únete a DeJateQuerer.com gratuitamente... ¡¡¡¡te esperan miles de amig@s!!! ¡Regístrate en sólo 1 minuto! Crea tu perfil, pon tu foto y multiplica tus visitas. ¡En la Red es...

www.dejatequerer.com

Meetic, el mayor site de encuentros europeo

1er site de encuentros de Europa. Suscripción gratuita. Millones de solteros online. Chats con otras 25 mil personas, todas conectadas al mismo tiempo.

www.meetic.es

Amistad y matrimonio con Latinas

Conozca al amor de su vida entre miles de hermosas mujeres de America Latina en busca de matrimonio. Registre su perfil y foto gratis.

www.latinamericancupid.com



◀ Siguiente noticia en Deportes (7 de 29) ▶

DESTACAMOS



Salón de Autonomía, Dependencia y Discapacidad. Catálogo oficial.



Más: Elecciones 27M ||| Especial Fórmula 1 2007 ||| Zaragoza Expo 2008 ||| La Zaragoza del futuro ||| Zaragocistas ||| Más especiales



ENCUESTA

[ver más](#)

¿Cree que el rey es el español de la historia?

- Sí
 No
 No sé

Votar »

+ leídas + valoradas + enviadas

1. Clamor contra Loriente y Chápuli en la afición
2. Varios equipos de la Lega y de la ACB se interesan por Starosta
3. Devuelven el dinero a los que habían apostado por Hamilton
4. Belloch quiere elegir sin presionesun gobierno fuerte por la Expo
5. Duras penas para quien capture ejemplares de margaritiferas
6. La polémica por la compraventa de fincas del golf llega a los juzgados
7. Premio adicional
8. Gustavo Nery: "El jueves estaré en Zaragoza"
9. Chávez apunta ahora a la CNN en una Venezuela muy crispada
10. ...