

LA HIPOTECA NARANJA
NO TIENE LETRA PEQUEÑA
ASÍ DE CLARO



Deportes

Miércoles 30
Mayo 2007

Internet

El periódico

Tienda

Buscar

Córdoba	Opinión	España	Internacional	Economía	Deportes	Cultura	Fotos	Más Secciones	Servicios	Canales	Participa
---------	---------	--------	---------------	----------	----------	---------	-------	---------------	-----------	---------	-----------

Portada > Deportes

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 (8 de 33) ▶

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

◀ Siguiendo noticia en Deportes (8 de 33) ▶

DESTACAMOS



Un nuevo servicio para mantenerse informado al minuto de la actualidad.



Publicidad

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

Status ● En línea

HAZ CLIC AQUÍ

¿Pensas que me vas a gustar?

meetic

Encuentra a millones de solteros en línea

ENCUESTA

[ver más](#)

¿Está de acuerdo con el pulso que los jugadores del Córdoba CF le han echado al entrenador?

- Sí
 No

Votar >>

+ leídas	+ valoradas	+ enviadas
1. Martes negro con tres muertos en dos accidentes en La Carlota y Aguilar		
2. PSOE e IU buscarán un pacto global en los municipios donde suman mayoría		
3. Dos guardias civiles piden a Rubalcaba la retirada de la Virgen del Pilar		
4. 4.085 en un día y medio		
5. Nieto cierra su equipo de gobierno sin importarle el posible pacto IU-PSOE		
6. IU se reunirá con PSOE, PP y PA antes de decidir a quién apoya		
7. Blanco asegura que un posible pacto se decidirá en Córdoba		
8. Nieto llama a los candidatos de IU y PSOE para hablar del gobierno		
9. Los candidatos de IU y PSOE en Puente Genil se entrevistan hoy		
10. Descartado en Priego un gobierno a tres bandas		

recomendamos los mejores profesionales RESERVA HOTEL C

servicios	asesoría	arte-decoración	tiendas	construcción
enseñanza	estética	informática	hogar	inmobiliaria
restaurantes	hoteles	turismo rural	viajes	ocio



Publicidad

Webs del Grupo Zeta

EP Catalunya	Sport	Interviú	Windows Vista	Tiempo de hoy	Zeta Tecnología	RedAragon
EP d'Andorra	Equipo	Primera Línea	Revista PCPlus	AUTOhebdo	Superjuegos Xtreme	RedCordoba
EP Aragón	Mediterráneo	You	Woman	Todo Rallyes	Ediciones B	
EP Extremadura	Voz de Asturias	Man	CNR	Super AUTO	Mortadelo y Filemón	
Ciudad Alcoy	Crónica de Badajoz	On pictures	Viajar	Revista Aqua	Zeta Gestión Medios	
Córdoba	Revista Playstation	Revista Cuore	ISO	General RISK		



Enlaces Recomendados: ¿Buscas piso? - [Habitacalia.com](#) | [Despedidas Soltero - Soltera](#) | [Organización eventos y fiestas](#) | [Formación a distancia](#) | [Cursos en Madrid](#) | [Fc Barcelona tickets](#) - [Real Madrid tickets](#) | [Hoteles](#) | [Viajes](#) | [Oferta Formativa](#) | [Apuestas deportes](#) - [Apuestas fútbol](#) | [Barcelona Information](#) | [Arsenal Tickets Chelsea](#) | [Tickets Premiership](#) | [Infoasturias](#) | [Juegos Blackjack - Juegos Remigio](#) | [Hoteles en Córdoba](#) | [El mundo del motor](#) | [Pisos en alquiler](#) | [Casas Rurales](#) | [Anuncios gratis](#) | [Ofertas de Vuelos Baratos](#) | [Cursos y masters](#) | [Apuestas deportivas 10a1.com](#) | [Traducciones](#) | [Trabajo](#) | [Apuestas fútbol - EUROBET.es](#) | [Hoteles de playa](#) | [Hoteles Madrid](#) | [Adelgazar - clinica estetica](#) | [Hoteles](#) | [Dominios](#) | [Casino Online-10a1casino.com](#) | [Barcelona Hotel](#) | [¿Buscas hotel en España?](#) | [Ofertas de hoteles](#)