

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

◀ Siguinte noticia en Deportes (5 de 16) ▶

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. Subscripción gratuita. Millones de solteros online. Chats con otras 25 mil personas, todas conectadas al mismo tiempo.

www.meetic.es

Encuentra Contactos en Ask.com

Conoce gente en tu ciudad o por Internet, encuentra el tipo de contacto que buscas, sea lo que sea está cerca de ti.

es.ask.com

◀ Siguinte noticia en Deportes (5 de 16) ▶

DESTACAMOS

extremadura universa

o en contra de un resultado

El Periódico de los universitarios extremeños.

Publicidad

Más: Empresari@ Extremeñ@ del año III Especial Fórmula 1 2007 III Alerta El Periódico Extremadura III Lo más leído III Resultados Deportivos III El Tiempo III

Nueva cuenta NARANJA

3% T.A.E.

Desde el primer euro Sin límite de cantidad

Abre la tuya aquí 901 02 03 04

ING DIRECT Un Gran Banco que hace Fresh Banking

R.B.E nº 1134/07

ENCUESTA [ver más](#)

Tráfico propone hacerle el control de alcoholemia a los heridos en un accidente, aun sin su permiso. ¿Está de acuerdo con esta iniciativa?

- Sí
- No
- No me interesa

Votar >>

+ leídas	+ valoradas	+ enviadas
1. Piden 9 años de cárcel para David Crejo por el robo de fotos íntimas		
2. Los pactos políticos decidirán las alcaldías de 65 municipios		
3. Los socialistas califican de ilegal unas oposiciones		
4. Condenan a padre e hijo a 3 años de cárcel por apropiación indebida		
5. Vela se reúne con el PP sin acuerdo y a partir de mañana negocia con el PSOE		
6. Piden cárcel y multas para cuatro jóvenes por una pelea		
7. Acabado el túnel de la ronda de los Eméritos		
8. Nueva Ciudad se opone al concurso del quiosco		
9. El partido será el sábado y por la televisión autonómica		
10. Dos heridos en accidente en el cruce de Carrefour		

recomendamos los mejores profesionales

RESERVA HOTEL C

servicios asesoría arte-decoración tiendas construcción

enseñanza estética informática hogar inmobiliaria

restaurantes hoteles turismo rural viajes ocio

ywOL your world on line

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? - Habitaclia.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 Cáceres | 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 | Clínica estética – Cirugía plastica | Dominios | Hoteles | Casino Online-10a1casino.com | Barcelona Hotel | ¿Buscas hotel en España? | Ofertas de hoteles

Inicio | Contacto | Quiénes somos | Publicidad | Hemeroteca | Aviso Legal | [XML](#) |