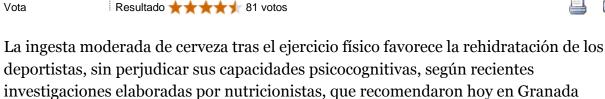


 \searrow

Los expertos recomiendan a los deportistas que beban cerveza

Los especialistas aconsejan una ingesta moderada



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.

La noticia en otros webs • webs en español • en otros idiomas Blogs que enlazan aquí

EFE - Granada - 29/05/2007

Vota

Las conclusiones de estos estudios científicos fueron expuestos 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 Vienan 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.



Lo más visto ...valorado 1. ¿Y si miles de personas tuvieran tu foto en su ordenador? 2. Nafarroa Bai exige a ANV la condena "invequívoca" de la violencia para pactar en Pamplona 3. "Fernando, tú ni caso" 4. La japonesa Riyo Mori se corona Miss Universo 2007 5. Miss Universo es japonesa 6. Alonso, en la diana británica 7. Simancas anuncia que no repetirá como candidato en Madrid 8. La broma de Enrique Iglesias **9.** Los peritos de la Guardia Civil defienden que los explosivos se contaminaron en el laboratorio 10. Bruselas censura la decisión polaca de investigar la supuesta homosexualidad de los 'Teletubbies' muchoviaje.com Listado completo

30/05/2007 11:34 1 de 2

Publicado en ELPAIS.com en la sección de Deportes Versión texto accesible

Edición de Bolsillo, edición para PDA/PSP ó Móvil







2 de 2 30/05/2007 11:34