



| Resultados | Videos Liga y Copa

ELECCIONES

Consulta el resultado electoral en tu localidad y tu comunidad autónoma

ELPAIS.com > Deportes

Los expertos recomiendan a los deportistas que beban cerveza

Los especialistas aconsejan una ingesta moderada

EFE - Granada - 29/05/2007

Vota

Resultado ★★★★★ 81 votos

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.

La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas
- Blogs que enlazan aquí

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 Vienen 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.

Vota

Resultado ★★★★★ 81 votos

Imprimir

Estadística

Enviar

Corregir

Derechos

Compartir: [¿Qué es esto?](#)

Puedes utilizar el teclado:

Texto

Ads by Google

[Chocolate](#)
Enamórate con Kinder.
Conoce sus productos y promociones.
www.ilovekinder.com

[Pierda peso](#)
¿Está harto de probar de todo?
Consígalos para siempre y sin dietas
www.tunuevafigura.com

[Pierda Peso Rapido](#)
Productos Naturales y Personalizada
Rapido y Divertido
www.tufiguraideal.org

Otras ediciones

Lo más visto

...valorado

...enviado

- ¿Y si miles de personas tuvieran tu foto en su ordenador?
- Nafarroa Bai exige a ANV la condena "inequívoca" de la violencia para pactar en Pamplona
- "Fernando, tú ni caso"
- La japonesa Riyo Mori se corona Miss Universo 2007
- Miss Universo es japonesa
- Alonso, en la diana británica
- Simancas anuncia que no repetirá como candidato en Madrid
- La broma de Enrique Iglesias
- Los peritos de la Guardia Civil defienden que los explosivos se contaminaron en el laboratorio
- Bruselas censura la decisión polaca de investigar la supuesta homosexualidad de los 'Teletubbies'

Listado completo

Publicado en [ELPAIS.com](#) en la sección de [Deportes](#)

[Versión texto accesible](#)

Edición de Bolsillo, edición para [PDA/PSP](#) ó [Móvil](#)

Última hora

Lo último

Agencia EFE

11:25 Linux, en el puesto 33/33

11:12 Los médicos de Torres creen que estará para el final de Liga

11:08 Rajoy ofrece un pacto "por escrito y cerrado" entre UPN y PSN en Navarra

11:07 Paris Hilton se refugia en la Biblia

11:03 El Papa recibe hoy a los padres de la pequeña Madeleine

[muchoviaje.com](#)

[Ver más noticias](#)

Vídeos

Fotos

Gráficos



Hasta las monjas se levantan contra el cierre de la RCTV - **10:00**



Enfrentamiento entre la Guardia Nacional y estudiantes universitarios - **09:56**



Una vecina muestra fotos de la madre y de sus hijas Janet y Magaly Frayre. - **09:01**

[Otras fotos](#)



[Ayuda](#) | [Contacto](#) | [Venta de fotos](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [elpais.com en tu web](#) | [SiteIndex](#)



[PODCAST](#)

[Secciones](#)



© **Diario EL PAÍS S.L.** - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200

© **Prisacom S.A.** - Ribera del Sena, S/N - Edificio APOT - Madrid [España] - Tel. 91 353 7900

[Otros medios](#)



[Asociados](#)

