



Ed. Impresa
Personalizar Ed. Sevilla
Newsletter

Registro | Mapa web

Introduzca texto

Buscar

Jueves, 3 de abril de 2008 » Hemeroteca

en ABC.es

ACTUALIDAD

OPINIÓN

AL MINUTO

GENTE & OCIO

EDICIONES

PARTICIPACIÓN

SERVICIOS

PORTADA > Córdoba > Córdoba

La pócima rubia



ROLDÁN SERRANO Fiz y Corbalán, ayer, durante la presentación del estudio

POR ROBERTO ARIAS

CÓRDOBA. Quién diría que beber cerveza es bueno durante la práctica de un deporte. Es más, sirve para mejorar el rendimiento de un deportista profesional. Eso sí, siempre con moderación. Así lo ha revelado un experimento científico que ayer presentó Manuel Castillo, catedrático de Fisiología Médica en Granada, durante el XXV Congreso Nacional celebrado en Córdoba y también IV Certamen Internacional de Educación Física, dedicado este año a la cerveza.

Curiosidades de la vida, el doctor, especialista en Biopatología, tuvo que hacer el servicio militar en Córdoba. «Los tres meses de instrucción los pasé en el Muriano. Corría el año 1988 y recuerdo que se derretían hasta las botas», exclamó el médico mientras rememoraba el agobiante verano cordobés. En aquella época descubrió que la cerveza es lo que mejor sienta al cuerpo después de hacer ejercicio a temperaturas considerables. «Calma la sed y rehidrata más rápido que el agua», explicó el catedrático.

Pero la cosa no se quedó ahí. Se empeñó en demostrarlo de la única manera válida en el mundo de la ciencia, con experimentos. «Poco faltó para que se rieran de mí en la asociación Cerveza y Salud», recordó. Aunque finalmente logró convencer a sus colegas de que sus teorías son

ciertas.

Uno de los deportistas profesionales que ayer participó en el congreso internacional fue Martín Fiz, maratoniano campeón del mundo en 1995. «La cerveza sirve para el antes, el durante y el después de la carrera», aseguró el atleta ya retirado. «No es broma, tiene unas propiedades reconstituyentes para los músculos y para aliviar las agujetas», palabras del profesor de la universidad autónoma de Barcelona Juan Ramón Barbany.

Remedio psicológico

Puede incluso ayudar a mejorar la moral del deportista ya que «crea un efecto de alegría y parece que el cansancio se hace más llevadero», explicó Manuel Castillo. Aunque no se recomienda tomarla en deportes que requieran precisión, faltaría más, e incluso, según Fiz, es útil a la hora de pasar un control antidopaje «puesto que hace efecto antes que el agua».

Bromas aparte, ayer quedó demostrado empíricamente, nada menos que en un congreso internacional al que acudieron expertos de 13 países y deportistas de elite como el mítico jugador de baloncesto del Real Madrid, Juan Antonio Corbalán, que la cerveza puede ser el mejor reconstituyente.

El hoy cardiólogo de profesión dibujó una gráfica en forma de «J» para probar que un consumo adecuado de cerveza con alcohol previene de las enfermedades cardiovasculares, «aunque un uso exagerado perjudica más que beneficia», matizó Corbalán. ¿Y cuál es el consumo adecuado? «Pues dos latas de cerveza al día para los hombres y una para las mujeres, aunque depende del metabolismo y la genética», respondió el base que ganó aquella medalla de plata en las Olimpiadas de Los Ángeles 84.

La razón que demuestra esta teoría es que «el alcohol despierta una serie de enzimas del metabolismo que juegan un papel importante en las patologías cardiovasculares», son los argumentos del catedrático de Fisiología Médica de la [universidad de Granada](#).

Así, el consumo de cerveza y vino para recuperarse de un ejercicio físico, sirve para prevenir enfermedades e incluso como tranquilizante. Eso sí, siempre de forma moderada y responsable.

OPCIONES

Artículo leído 8 veces

[Imprimir este artículo](#)

[Enviar por email](#)

Enviar a



¿Qué es esto?

vocento

[Quienes somos](#) | [Tarifas](#) | [Cont@cte](#) | [Alianza Europea de Diarios](#) | [Aviso Legal](#) | [Condiciones generales de contratación](#)

RSS

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U, Madrid, 2006.

Datos registrales: Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid,

Tomo 13.070, Libro 0, Folio 81, Sección 8, Hoja M-211112, Inscripción 1ª - C.I.F.: B-81998841.

Todos los derechos reservados. ABC Periódico Electrónico S.L.U. contiene información de Diario ABC. S.L.

Copyright © Diario ABC. S.L., Madrid, 2006.

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

ENLACES DE VOCENTC

· [ABC.es](#)
· [El Correo Digital](#)
· [Hoydigital](#)
· [Larioja.com](#)
· [NorteCastilla.es](#)

· [Diariovasco.com](#)
· [Elcomerciodigital.com](#)
· [Idealdigital](#)
· [SUR Digital](#)
· [Las Provincias Digital](#)

· [Ozú](#)
· [Eldiariomontanes.es](#)
· [La Voz Digital](#)
· [Laverdad.es](#)
· [Punto Radio](#)

· [hoyInversión](#)
· [hoyCinema](#)
· [hoyMotor](#)
· [infoempleo](#)
· [Autocasión](#)

· [tusanuncios](#)