

> AREA: Deporte



04-07-2009 / 18:40 h

(Comunidad Autonómica Vasca) DEPORTES

El consumo moderado de cerveza tras el deporte ayuda a evitar

San Sebastián, 4 jul (EFE),- El consumo moderado de cerveza después de realizar ejercicio físico puede ser beneficioso porque favorece la rehidratación y ayuda a evitar dolores musculares, las agujetas entre ellos.

El cardiólogo y ex base de la selección española de baloncesto y del Real Madrid Juan Antonio Corbalán ha hablado hoy de las virtudes de esta bebida en los cursos de verano de la Universidad del País Vasco.

En esta jornada, titulada "Los valores del baloncesto", Corbalán ha explicado que un estudio realizado por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas hace algo más de dos años concluyó que la ingesta moderada de cerveza puede contribuir "a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales al estrés", han informado los cursos de verano en un comunicado.

Según esta investigación, las maltodextrinas, carbohidratos de gran importancia para la nutrición deportiva y presentes en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia, ya que se metabolizan lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a concentraciones de glucosa en plasma menos elevadas y más extendidas.

Corbalán, especialista en fisiología del ejercicio, ha señalado que "el alto contenido en agua de la cerveza, el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, baio contenido en sodio y ausencia de grasas), su capacidad refrescante, su bajo aporte calórico y su baja graduación alcohólica hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables de los deportistas".

Se ha demostrado, asegura la nota de la UPV, que el consumo moderado de cerveza -un máximo de tres cañas los hombres y dos las mujeres- puede tener efectos positivos para el organismo, siempre que se trate de individuos adultos v sanos. EFE

ANUNCIOS GOOGLE

Hoteles Baratos Sevilla

Disfruta De Sevilla Con Las Ofertas Nuestros Hoteles http://Hotel-Sevilla.es,Ask.com

Restaurante La Raza

Disfrute de la cocina sevillana en pleno Parque Mª Luisa. 954232024 http://www.grupolaraza.com

Calcular 15 Seguros Coche

Compara 15 aseguradoras en 3 min Ahorra hasta 500€ en tu seguro http://www.AsesorSeguros.com





Anuncios Google

La Noticia del Día

Tu Coche a Todo Riesgo desde 300 € Y tu moto a Terceros desde 114 €

www.FenixDirecto.com/Seguro Informa

Vuelos Sevilla, 17€

Ofertas Vuelos regulares y Low Cost ¡Ahorra tiempo y dinero con logi!

www.logitravel.com

Vuelos Sevilla desde 20€

Tantas ofertas para volar barato. Buscador, vuelos LowCost y regular!

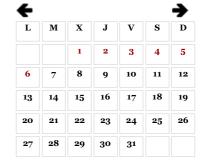
Sevilla.MejoresOfertas-Vuelos.com

Hoteles Baratos Sevilla

Todas las categorías. Elige oferta y disfruta de Sevilla por

Hotel-Sevilla. Excite. es

Julio 2009



Búsqueda por días

01 01 2009 Consulta

Noticias de agencias por comunidades:

- · Andalucía
- · Córdoba Galicia La Rioja
- Aragón Baleares Cantabria
- Extremadura
- Castilla La Mancha
- Madrid Melilla
- Castilla y León Cataluña Ceuta
- Navarra
- Comunidad Valenciana

Todas las comunidades

¿Qué es esto? Cerrar la barra

Conéctate Registrate O entra con tu cuenta de Facebook

Windows Live

Yahoo ID

06/07/2009 12:28