

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



jueves, 09 de julio de 2009

Buscar en Ibercampus en Google | Consejo Editorial | Quiénes Somos | Ideario | Contacto | Tarifas Publicitarias

Secciones

Análisis
Política
Sociedad
Supervivencia
Empleo y formación
Ciencia y tecnología
Convocatorias
Cultura
Deportes
Libros
Becas y concursos
Iberoamérica
A vista de pájaro
University Press
El rincón del ejecutivo
Tendencias jóvenes



CERCA Y FUERTE
...Y 170.000 EMPLEADOS.



DEPORTES - Universitat de Barcelona

Alto poder rehidratante, según un estudio

Tomarse una cerveza, lo mejor tras la práctica deportiva

Un estudio científico revela que la cerveza puede suponer una "eficaz" bebida rehidratante tras la práctica deportiva, gracias a su "alta presencia de elementos antioxidantes" que ayudan a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como las agujetas y la fatiga. Así lo ha asegurado hoy el profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona (UB) Joan Ramón Barbany durante la presentación del estudio "Idoneidad de la cerveza en la dieta equilibrada de los deportistas" en el marco de los Juegos Mundiales de Medicina y Salud (Medigames), que se celebran en Alicante.



A pesar de lo que podamos pensar, tomarse una cervecita después de hacer deporte no es desaconsejable, más bien al contrario.

ibercampus.es

8 de julio de 2009

Imprimir esta noticia
 Enviar a un amigo

PUBLICIDAD

"La cerveza tiene una alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres", según Barbany, para quien esto contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como son "los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobreentrenamiento".

Además, esta bebida contiene componentes vitamínicos, minerales y carbohidratos, por lo que "su ingesta en dosis moderadas" por personas adultas puede desempeñar un papel en "la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico", según la investigación.

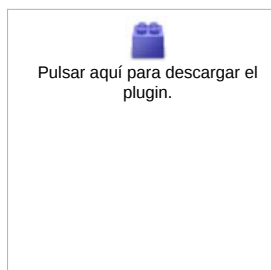
Por su parte, el profesor de Fisiología Médica de la Universidad de Granada Manuel Castillo-Garzón ha indicado que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza como rehidratante "no tiene ningún aspecto que la haga desaconsejable".

El estudio, realizado por científicos de la Universidad de Granada y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ha contado con la participación de dieciséis personas que se han sometido en dos ocasiones, separadas por un intervalo de tres semanas, a un ejercicio "extenuado" de sesenta minutos en condiciones de "elevada temperatura ambiental".

"Los participantes perdieron de dos a tres kilogramos de peso corporal", sobre todo de agua, ha detallado Castillo-Garzón, quien ha reseñado que, en una ocasión, se les dio sólo agua para rehidratarse y en la otra, "dos tercios de cerveza, junto con toda el agua que quisieran".

Por su parte, el médico especialista en Fisiología del Deporte y ex jugador profesional de baloncesto, Juan Antonio Corbalán, ha afirmado que, "a pesar del alcohol" y con "un uso inteligente", la cerveza es una "magnífica bebida compatible con el rendimiento deportivo de cualquier disciplina".

Corbalán ha señalado que hay multitud de leyendas alrededor de esta bebida que "no se basan en criterios científicos", como la falsa capacidad



Campus/Escuelas de Negocio

Andalucía
Aragón
Asturias
Canarias
Cantabria
Castilla la Mancha
Castilla y León
Cataluña
Comunidad Valenciana
Extremadura
Galicia
Islas Baleares
La Rioja
Madrid
Murcia
Navarra
País Vasco

Apuntes y tesis

- ☐ Apuntes universitarios
- ☐ Tesis doctorales

Cómo resolver la crisis

Blogs

- Vanity Fea**
Sentencia-DOS
José Ángel García Landa
- Modas**
Vista a Oriente
Irene M. Campano
- Desde el azoguejo**
Nuestro bolsillo empieza a temblar
Jesús Merino
- Campus del infolítico**
El Estado de la Nación, sin debate
Todos debemos superar el neolítico
- Me llaman House**
Ofrecen seis billones de euros a quien demuestre la Teoría de la Evolución
Diario irreverente de un médico hispano

EJECUTIVO

"En la Universidad Francisco de Vitoria formamos personas, forjamos profesionales"

La tendencia de este verano...paraíso Formentera

de engorde de la cerveza, cuyo contenido calórico es de unas 145 calorías, poco más de su contenido en un yogur entero azucarado (125).

"Lo que engorda es el mal uso que podemos hacer de la cerveza", ha precisado Corbalán, para quien factores como el sexo, la capacidad para metabolizar el alcohol o un mal hábito en las personas influyen más en el aumento del peso corporal.

En este sentido, durante la rueda de prensa se ha avanzado un estudio sobre la "barriga cervecera" que se ultima en estos momentos y cuya primera conclusión es que las personas que beben cerveza de manera habitual no desarrollan más "tripa" que las que no lo hacen.

"El estrés crónico" y una mala alimentación, basada en una alta densidad calórica, son los causantes de este fenómeno, hecho contrario a lo que se creía en la actualidad.

- Otros asuntos de Deportes**
- ✓ Ronaldo, en Madrid y orgulloso de ser tan caro
 - ✓ Messi y el Barcelona, los más mediáticos del mundo, según un estudio de la Universidad de Navarra
 - ✓ Ronaldo no vale tanto, según un estudio de la UNAV
 - ✓ Rafa Nadal, objeto de un curso de verano
 - ✓ El deporte universitario valenciano contará con campeones individuales
 - ✓ El comité organizador de la Universiada de Granada 2015 se constituirá en junio
 - ✓ La Universidad de Cantabria organizó su tradicional Jornada del Deporte Universitario
 - ✓ Curso de Especialista Universitario en gestión integral de equipos y organizaciones del deporte de motor
 - ✓ Barça y Manchester, por el cetro mediático mundial
 - ✓ La Universidad Politécnica arrasó en los campeonatos universitarios de Madrid
 - ✓ La Junta de Andalucía garantiza el apoyo económico a Granada 2015
 - ✓ Granada, confirmada oficialmente como sede de la Universidad invernal de 2015
 - ✓ Granada defiende este sábado ante la FISU su candidatura a la Universiada 2015
 - ✓ Unos mil universitarios participaron en el Día del Deporte de la UPO
 - ✓ El triunfo de España en la Eurocopa, ejemplo para la gestión empresarial
 - ✓ Javier Nasarre, otro baloncestista español que se marcha a la NCAA norteamericana
 - ✓ La Politécnica de Valencia, campeona de España de Judo por sexto año consecutivo
 - ✓ Seis españolas, en la final universitaria de golf de Estados Unidos
 - ✓ "Vive en Bici la UPO", lema del XI Día del Deporte de la Pablo de Olavide
 - ✓ Campaña de la Universidad de Granada para formar a deportistas de élite en hielo

COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

Localidad:

E-mail (*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

* El e-mail nunca será visible

AÑADIR

BORRAR

CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los comentarios del website ibercampus.es tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:
 Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de ibercampus.es y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.
 IBERCAMPUS.ES declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.



Comunico, luego existo Tópicos
 Pedro García-Alonso Montoya



Transitar por Eurolandia EN DEFENSA DE LOS AGRICULTORES, UNA ESPECIE EN TRANCE DE EXTINCIÓN
 Donato Fernández Navarrete



Capital Humano La Caja de Cristal
 Enrique Serrano Montes



Blog and roll Ya no te como
 De lo que pasa en mi escalera



Arquitectura y sociedad Estética arquitectónica en el Madrid contemporáneo
 Carmen Rábanos Faci

¿Quiere un blog propio y leído en todas las universidades? Infórmese aquí

PUBLICIDAD

Lo más leído

- Científicos universitarios desenmascaran a las bacterias más virulentas**
- Tomarse una cerveza, lo mejor tras la práctica deportiva**

Compras

Hotels.com

REBAJAS DE VERANO DE ÚLTIMA HORA

Miami
 desde **32€**

Ibiza
 desde **32€**

Sicilia
 desde **37€**

Precio por habitación y por noche

Reserva ahora

Más productos