

El hidratante insólito

Corbalán, ex base del Madrid, defiende que el uso moderado de cerveza evita la deshidratación de los deportistas

Nino Soto | PONTEVEDRA / LA VOZ | 6/5/2011

Valoración

(0 votos)



0

Me gusta

No se trata de sustituir el agua por la cerveza, pero Juan Antonio Corbalán, ex jugador de baloncesto del Real Madrid, sostuvo ayer que el consumo moderado de la bebida fermentada «es compatible con el deporte y el desarrollo de una vida sana».

El ex base blanco, médico especialista en fisiología del ejercicio, se desplazó a la ciudad del Lézez para intervenir en el día inaugural del séptimo congreso nacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. «La cuestión es el uso inteligente de la cerveza para evitar la deshidratación del deportista, puesto que el 90 o el 95% de la cerveza es agua», apuntó, para destacar también su contenido en fibra, minerales y vitamina B, como el ácido fólico.

Corbalán detalló además que no solo la cerveza con alcohol puede prevenir dolores musculares durante el ejercicio, sino que también la modalidad sin alcohol tiene las mismas propiedades, «en caso de las personas que no quieran incluir en sus dietas bebidas con contenido alcohólico».

El ex jugador de baloncesto señaló que en países como España, el consumo de cerveza «está socialmente aceptado, y es una bebida magnífica si se utiliza con criterio». De hecho, de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, la cerveza también ayuda a mantener niveles más altos de glucosa. «La cerveza es sana, y aquí no estamos hablando de su finalidad lúdica», detalló Corbalán. «Está probado que ayuda a recuperar las pérdidas hídricas, como el agua».

Compartir

Anuncios Google



www.cometobarcelona.com



Noti

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.