Diez kilómetros y dos tercios

La UGR presenta una tesis sobre los beneficios de la cerveza como bebida hidratante después de hacer ejercicio · El ex jugador de baloncesto Juan Antonio Corbalán pide 'normalizarla' en la vida del deportista

BELÉN RICO | ACTUALIZADO 27.05.2011 - 01:00

0 comentarios 0 votos

Eso de hacer deporte y luego echarse unas cañas con los amigos era algo que no se lo tenían que aconsejar a la mitad de los deportistas aficionados. Por lo menos en España es un clásico. Y ahora resulta que esas reuniones de la que sacaban provecho buena parte de los bares contiguos a los gimnasios, esas barras en las que brindaban dos equipos de fútbol sala tras el partido o esas pachangas que terminaban regadas con espuma de cerveza no sólo no están mal sino que son aconsejables, según se desprende del último estudio de **la UGR**.

Mónica Cervantes, del equipo de Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio que dirige el catedrático de Medicina Manolo Castillo, presentó ayer su tesis *La cerveza como bebida rehidratante después del ejercicio, efectividad y seguridadpara el consumidor*, que obtuvo la calificación de sobresaliente *cum laude*.

La tesis corrobora la intuición científica que no sólo tenía media España, sino al parecer medio mundo, porque han llegado grupos de corredores de Philadelphia, los *Fishtown Beer Runners*, que han puesto en práctica las conclusiones de ese estudio.

Aunque Castillo recomendaba ayer que lo ideal es beber aproximadamente dos tercios para alguien que pesa alrededor de 60 kilos, algunos corredores estadounidenses reconocían que se bebían después hasta tres o cuatro pintas. Claro, así el grupo que empezó con dos ha llegado ya al medio centenar de personas y se está extendiendo por otras partes de Estados Unidos. "A raíz de una conferencia de la que se hizo eco una agencia estadounidense ha tenido bastante repercusión", explicaba ayer Castillo en la terraza mirador del restaurante Huerto de Juan Ranas.

Hasta allí había llegado corriendo con el grupo de representantes del *Fishtown Beer Runners* y con Juan Antonio Corbalán, para muchos el mejor base europeo en los ochenta y uno de los mejores bases del baloncesto español de toda su historia. El ex jugador que ha participado en Juegos Olímpicos o en Europeos acudió ayer también en su faceta de médico especialista en fisiología del ejercicio. Y una institución como él fue claro y contundente en esta cuestión: "La cerveza es una bebida que tomada de forma inteligente favorece la hidratación crónica de las personas, aunque no compite con el agua como solución para la hidratación aguda". "Pero la vida de un deportista no puede estar alejada de la de una persona normal", explicó Corbalán, para quien un deportista de elite "no es un ser extraterrestre alejado de la sociedad" sino "una persona que tiene unas dotes genéticas, un entrenamiento adecuado y unos hábitos de vida saludables, lo que incluye una cena con los amigos y unas cervezas".

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Blogs

LA CISTERNA
de Luis Muñoz

SU INMOBILIARIA ESPECIALISTA EN VENTA Y ALQUILER EN EL CINTURÓN Y VEGA DE GRANADA