

Identificate / Regístrate Viernes 27 de mayo de 2011 Contacta con laopiniondegranada.es | RSS

iberanuncio.es

pisos

ibercoches.es

laopiniondegranada.es

NOTICIAS

Granada

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB

Google

PORTADA

GRANADA

ACTUALIDAD

DEPORTES

PARTICIPACIÓN

CULTURA

TURISMO

OCIO

Granada Provincia Quién es quién Entrevistas Empresas

CHAT

El cantante de Revólver, Carlos Goñi, está charlando con los lectores, envía tu pregunta

laopiniondegranada.es » Granada

Leída en la UGR

¿Cerveza y deporte juntos?

Una tesis doctoral asegura que su consumo moderado después del ejercicio físico rehidrata como el agua

09:44 VOTE ESTANOTICIA ☆☆☆☆☆

Me gusta

8



EFE Diversos colectivos de deportistas, como el "Fishtown Beer Runners" de Philadelphia que ha visitado Granada, han puesto en práctica las conclusiones de una investigación que demuestra que el consumo moderado de cerveza puede ser una opción saludable para evitar la deshidratación del deportista.

El estudio se enmarca en la tesis "La cerveza como bebida rehidratante después del ejercicio. Efectividad y Seguridad para el Consumidor" que ha sido leída este jueves en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada.

A este acto ha asistido un colectivo de deportistas estadounidenses que han puesto en práctica las conclusiones de la investigación, que ya fueron adelantadas hace meses, así como diversos investigadores y el exjugador profesional de baloncesto y médico Juan Antonio Corbalán.

Posteriormente un grupo de deportistas granadinos ha realizado una marcha hasta el barrio del Albaicín para llevar a la práctica esta investigación y se han recuperado con cerveza a su llegada.

La tesis concluye que el consumo moderado de cerveza puede contribuir a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés.

Las maltodextrinas, carbohidratos de gran interés para la nutrición deportiva y presentes en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia, ya que se metabolizan lentamente y liberan glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a concentraciones de ésta en plasma menos elevadas y más extendidas.

También se ha observado que el consumo moderado de esta bebida, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, puede permitir recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua.



A la izquierda, el profesor Javier Castillo, director de la tesis doctoral; a la derecha, David April, fundador del colectivo "Fishtown Beer Runners". Elena Fernández

Una cervecita después de hacer deporte



'Indignados' en la Plaza del Carmen

Imágenes de la protesta social en Granada



Encuentros Digitales

Anuncios Google

Spa desde 9€, cena 5.95€

Hoy te ofrecemos planes exclusivos No los dejes escapar.Regístrate ya [Letsbonus.com](#)

Depósito 4,15% TAE

Consiga un 4,15% TAE a 12 meses. Disponibilidad al 6º mes al 3,60% [www.oficinadirecta.com/Deposito](#)

Master Comercio Exterior

Dirección Comercio Internacional Alto Prestigio. 1º en Ranking 2009 [www.EsGerencia.com/MasterComercio](#)

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

Comente esta noticia

Envíanos desde aquí tu comentario

Vídeos de Noticias

