




INSTALACIONES PERVA, S.L.
 Políg. Juncaril • C/. La Peza, parc. 239
 18220 ALBOLOTE (Granada)
 609 361 645 instalacionesperva@yahoo.es


 visita la nueva web

■ Ponon en práctica un estudio que demuestra la capacidad de rehidratar de la cerveza

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 hoy 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.

📁 Opciones

-  Imprimir
-  Enviar
-  Corregir



3

0

Me gusta

📁 La Radio, en directo

📁 radiogranada.es

- Inicio
- Identificarse
- Recomendarnos
- Buscar
- Blogs

HOY POR HOY GRANADA
 el futuro ya está aquí **SER2**
 VISITA EL BLOG DE LA GIRA
 CONSULTA EL ESTADO DEL TRÁFICO
 BYE BYE, RIOS
ANDA YA
 ¡DESPIÉRTATE CON BUEN HUMOR!

- Envía tus noticias
- Emisoras
- Publicidad en radio
- La SER en mp3
- Foros de Opinión
- Sugerencias

 Noticias en RSS

■ Publicada el Jueves, 26 de Mayo de 2011 por Redaccion



Añade un comentario...

Comentar con...

 Plug-in social de Facebook