

Castilla-La Mancha
según corbalán

La cerveza es compatible con un alto rendimiento deportivo

Directorio

- Nutrición
- Sociedad Española
- Investigaciones Científicas
- enfermedades cardiovasculares



Foto: EUROPA PRESS

TOLEDO, 8 Jun. (EUROPA PRESS) -

El ex jugador profesional de baloncesto y doctor Juan Antonio Corbalán ha asegurado este miércoles que "es compatible mantener un alto rendimiento deportivo con el consumo inteligente de cerveza", ya que por su composición, "esta bebida es isotónica, tiene un alto contenido de agua y de un cuatro a un seis por ciento de carbohidratos complejos que facilitan la absorción del agua".

Dentro del marco del 49 Congreso de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMF) que se está celebrando en Toledo, Corbalán, que ha impartido la conferencia 'Utilidad de la cerveza como coadyuvante de la alimentación deportiva', ha señalado que además la cerveza "contiene polifenoles que pueden ser útiles en patologías crónicas, poca sal, cinc, potasio y un componente de gas que la hace agradable al paladar".

Corbalán, cuya conferencia está basada en las conclusiones de una investigación realizada por la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre "la idoneidad" de la cerveza en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio, ha estimado "en torno a dos latas" la cantidad diaria de cerveza recomendada, teniendo en cuenta siempre su finalidad nutricional.

El ex internacional con la Selección Española de Baloncesto se ha referido también "al mito de la tripa cervecera", asegurando que esta bebida tiene "casi el mismo valor calórico que un zumo de naranja --en torno a 45 calorías--", por lo que esta tesis "no deja de ser una leyenda".

© 2011 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.