

GRANADA

LOS INVISIBLES



FRANCISCO CORREAL

**Manuel Joaquín Castillo Garzón.** Este catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada descubrió en Sierra Nevada las bondades del consumo moderado de la cerveza

# “La cerveza con moderación es buena, como pasa con el deporte o el jamón”



MARÍA DELA CRUZ

Manuel Castillo, en su departamento de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Granada.

**E**STE catedrático de Fisiología se ha convertido en un gurú de corredores de varias ciudades norteamericanas. Todo empezó en Filadelfia, donde después de salir a correr, los miembros del *Beer Runner* brindan a la salud del doctor Manuel Castillo (Granada, 1955). Su onda expansiva, basada en la ecuación salud-deporte-cerveza, llegó hasta el parque del Alamillo. **—La cerveza después de correr tiene una relación anímica, placentera, que se explica desde las endorfinas. ¿Ha descubierto la pólvora?**

—Lo que hemos planteado, y es lo novedoso, es que existe una relación científica.

**—¿Cómo surgió el tema?**

—De una forma muy curiosa, como casi todos los descubrimientos. Surgió cuando estaba esquiando en Sierra Nevada. Yo practico dos deportes, el tenis y el esquí. El tenis todo el año y el esquí cuando se puede. Ese invierno se podía y estaba esquiando con la familia, incluido mi cuñado, que es farmacéutico y es muy conservador en temas de alimentación.

**—¿El contrapunto de la tesis?**

—En parte sí. En Sierra Nevada se

suda mucho. Aunque no haga calor, la presión atmosférica es baja y da mucha sed. Hicimos un descanso para refrescarnos. Mi cuñado bebió agua, porque entonces no existía el *Aquarius* ni las bebidas isotónicas. Yo bebí cerveza. Me dijo que no iba a coordinar, que me iba a caer. Yo soy médico y él farmacéutico y pensé que no había nada publicado al respecto.

**—¿Y decide romper una lanza?**

—No fue fácil. Buscamos financiación para realizar el estudio. Hablamos con Cervezas Alhambra, pero no estaban interesados. La Universidad de Granada nos remitió a una Fundación, que costeaba el estudio para casos de cerveza sin alcohol. No era ése el tema.

**—¿Con quién lo hace por fin?**

—Entre la Facultad de Medicina y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, con cuyo grupo de Inmunonutrición yo había trabajado en efectos de los polifenoles de la cerveza.

**—¿La prueba se hace en el laboratorio o en el bar?**

—La investigación se hizo con veinte supuestos reales. Estudiantes de Ciencias del Deporte y de Medicina. Se buscaban personas jóvenes, sanas y sin antecedentes legales o familiares con el alcohol.

**—¿En qué consistió?**

—La prueba consistía en un ejercicio físico, una hora corriendo a cuarenta grados de temperatura. En la rehidratación, a unos se les daba agua, a otros cerveza. Cuatro de ellos no pudieron terminar la prueba. Dos horas después los volvimos a evaluar y no había diferencias relevantes en los parámetros de unos y otros. De hecho, los que bebían cerveza no orinaban más que los que tomaban agua.

**—¿A qué público se dirige?**

—Yo no estaba pensando en los deportistas de élite, sino en esa legión de aficionados al deporte que en todos sitios, en Granada y en Sevilla, en Madrid y el Barcelona, después de hacer ejercicio les apetece tomar una cerveza.

**—Y llegó la repercusión internacional...**

—Tuve conocimiento de que a un club de corredores de Filadelfia llegaron noticias de la tesis doctoral que yo dirigí y desde entonces, los ochenta miembros de ese grupo quedan después de correr en un bar donde brindan con cerveza a mi salud. Y también lo han empezado a hacer en Toronto.

**—¿Cómo surge el apostolado?**

—Cuatro de ellos vinieron a Granada a la lectura de la tesis que le di-

rigí a Mónica Cervantes, una estudiante mexicana de la Universidad de Chihuahua. Se titula *La cerveza como bebida rehidratante después del ejercicio. Efectividad y seguridad del consumidor*. Dos estaban de vacaciones en Barcelona y otros dos vinieron expresamente desde Estados Unidos.

**—¿Usted también le dedicó su tesis a la cerveza?**

—No. Yo trabajé con animales estudiando los efectos del fosfato y la secreción de insulina.

**—¿Convenció a su cuñado?**

—Sigue con el agua.

**—¿Es consciente de que hay mucha sensibilidad por la presencia de alcohol en los accidentes de tráfico o la botellona?**

—La premisa fundamental es que todo lo que no se hace con mode-

“Le dirigí la tesis a una estudiante mexicana y vinieron de Estados Unidos a su lectura en Granada”

## ANECDOTARIO

### Una ronda de Ciencias, una ronda de Letras

Manuel Castillo hace de Ciencias una materia, la cerveza, que es de Letras: presente en el *‘Ulises’* de Joyce y en la narrativa contemporánea.

### Invitado por corredores del club de Filadelfia

Le han invitado a correr y hacer la ‘ronda’ los corredores de Filadelfia y no descarta la posibilidad de cruzar el charco, como lo hizo la autora de la tesis.

### El ejercicio como premisa de salud y de bienestar

Su verdadera especialidad, a la que dedica todos sus anhelos científicos, es el estudio de la actividad física como determinante de la salud y el bienestar.

### Demostración empírica en el parque del Alamillo

La onda expansiva del mensaje del doctor Castillo ha llegado a numerosas ciudades. En el parque del Alamillo hubo una carrera con ronda de cervezas.

ración deja de ser bueno. Pero hablo de la cerveza y del mismo deporte. El ejercicio físico sin moderación te puede costar la vida. El jamón sienta muy bien si se toma con moderación.

**—En Granada, la ciudad donde nació e hizo la carrera, los cien años de Francisco Ayala se vieron eclipsados porque ese día hubo una botellona de Guinness.**

—La botellona es una costumbre a desterrar.

**—¿Se ha interesado alguna cervecera por el estudio?**

—Yo no recomiendo ni aconsejo la ingesta de cerveza, lo único que afirmo es que tomar cerveza con moderación después de hacer ejercicio es recomendable y saludable.

**—¿Ha condicionado sus hábitos deportivos?**

—Sí, porque yo jugaba al tenis y esquiaba y ahora también salgo a correr, siempre con música clásica.

**—¿Qué está leyendo?**

—Un libro de Eduardo Punset.

**—¿Teme que lo encasillen?**

—Yo sigo con mi trabajo en el departamento de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Granada y participo en un programa europeo, el Proyecto Elena sobre la salud en los adolescentes.

## GRANADA

# Los granadinos eligen EEUU, Reino Unido e Italia para hacer un posgrado en el extranjero

● Desde 2007, Talentia ha becado a 118 titulados de la UGR, lo que supone el 25% del total de beneficiarios en toda Andalucía



Estudiante de la Universidad de Granada.

R. Castro GRANADA

Los centros de formación y universidades del Reino Unido, Italia y Estados Unidos son los destinos preferidos por los universitarios granadinos seleccionados por el Programa Talentia, que beca sus estudios de posgrado en el extranjero. Según el delegado territorial de Economía, Innova-

ción, Ciencia y Empleo de la Junta de Andalucía, José Antonio Aparicio, las becas Talentia son ayudas directas que concede la Consejería de Economía, a través de la Agencia del Conocimiento, a titulados universitarios andaluces para que puedan realizar programas de posgrado en las universidades extranjeras de mayor prestigio mundial con inde-

pendencia de su capacidad económica.

Desde que se puso en marcha el programa en 2007, Talentia ha becado a 118 granadinos –una veintena cada año–, el 25% del total de beneficiarios de Andalucía (456), que en el 86,4% de los casos ha cursado o está cursando un programa MBA o máster frente al 13,6% que ha realizado un doctorado o un programa de especialización profesional. Talentia ha permitido que estos jóvenes (el 58,4% hombres y el 41,6% mujeres) estudien en 18 países diferentes, entre los que se encuentran también Holanda, Francia, Bélgica, Australia, Canadá, China o Singapur.

Las becas cubren los gastos para la realización de programas máster, MBA y doctorado de hasta dos

La gran mayoría de los estudiantes se marcha para cursar un máster o un programa MBA

años de duración y programas de especialización profesional de hasta seis meses.

Los requisitos para acceder a las becas son tener la nacionalidad de uno de los estados miembros de la Unión Europea, tener alguna vinculación con Andalucía, bien por nacimiento o por haber obtenido una titulación en la comunidad, contar con un título de grado en los 10 años anteriores a la convocatoria y obtener la admisión en una de las universidades más prestigiosas del mundo dentro de cada área del conocimiento.

Aparicio ha subrayado que a través del programa “no sólo asesoramos a los jóvenes para que elijan el postgrado que mejor se adapta a su perfil y a las necesidades del tejido productivo andaluz, sino que también facilitamos la vuelta de estos estudiantes”.

## Granada Abierta declara a Sebastián Pérez persona non grata

R. Castro GRANADA

El colectivo Granada Abierta considera “un disparate” que el Día de la Toma sea declarado Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco, como pretende Sebastián Pérez, presidente de la Diputación provincial. “Obviamente se trata de un brindis al sol gratuito y sin fundamento, impresentable e indefendible”, explica Granada Abierta en una nota. Según la asociación “la Toma es un espectáculo lamentable que fomenta la intolerancia y la apología de la dictadura franquista”, al tiempo que acusa a Pérez de ser “el principal defensor del monolito fascista de Bibataubín, que rinde homenaje a la Falange, partido con amplio historial delictivo que participó activamente en la represión y provocó miles de víctimas en esta ciudad”.

Tras conocer la petición de la Diputación a la Junta de que iniciara los trámites para declarar BIC la efeméride y solicitar a la Unesco su inclusión en el

El colectivo critica a Pérez por pedir que la Toma sea Patrimonio Mundial

listado de Patrimonio Mundial Inmaterial de la Humanidad, Granada Abierta “declara persona non grata” a Sebastián Pérez, “por su defensa nostálgica de los símbolos más rancios del franquismo de la ciudad de Granada”, señala en una nota.

“Recordamos que la pretendida declaración de la Toma como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad es, como mínimo, un chiste más propio del 28 de diciembre que una propuesta seria de un político que debería emplear los recursos y su trabajo en solucionar los problemas de la provincia de Granada”, alega Granada Abierta.

Asimismo, Granada Abierta denuncia la llamada Fiesta de las Culturas, organizada por el gobierno municipal del PP, por ser “una demostración de doble moral, cinismo y demagogia”. Granada Abierta denuncia, por último, a la televisión municipal TG7, que, “a pesar de estar financiada con los impuestos de toda la ciudadanía, ha realizado una información parcial y sectaria el Día de la Toma, aplicando el veto al acto alternativo Mariana sí, Toma no”.

## Los hoteles de la provincia alcanzan el 53% de ocupación

Efe SEVILLA

Los establecimientos hoteleros y casas rurales de Andalucía registraron 646.715 pernoctaciones durante la semana de Navidad –del 25 al 31 de diciembre de 2012–, lo que supone un incremento del 10,2 % respecto al mismo periodo del año anterior.

Según la Encuesta Puntual de Ocupación realizada por la Consejería de Turismo y Comercio, el grado de ocupación total de las plazas ofertadas en la provincia de Granada alcanzó el 53,6 %.

Por días, el mayor grado de ocupación se alcanzó el 31 de diciembre, con el 55,8 % de las plazas ocupadas.

A nivel regional, los hoteles se han contabilizado 622.053 pernoctaciones, lo que significa un aumento del 10,1 % respecto a la semana de Navidad de 2011, y destacan las categorías de 4 y 5 estrellas, que captaron el 67,8 % de las estancias.

En estos establecimientos, el grado de ocupación fue del

A nivel regional las pernoctaciones han aumentado un 10% con respecto a 2011

46,1 %, cinco puntos superior al del año anterior, y los de categorías de 4 y 5 estrellas fueron los que más plazas ocuparon, con una media del 51,1 %.

Las casas rurales andaluzas registraron 24.622 pernoctaciones, un 11,4 % más que en 2011.

El litoral ha concentrado el mayor número de estancias (72,4 % frente al 27,6 %), y las provincias de Málaga y Granada han conseguido mayores porcentajes de ocupación, con un 58,9 % y un 53,6 %, respectivamente.

También Málaga ha conseguido captar el mayor número de pernoctaciones en este periodo, con un 43,3 % del total, lo que supone más de 279.000 noches, seguida de las provincias de Granada y Cádiz, con participaciones por encima del 10 %.

El 96 % de las pernoctaciones contabilizadas corresponden a establecimientos hoteleros, mientras que, en grado de ocupación, tanto los hoteles como los alojamientos rurales han contribuido al crecimiento, con subidas de 5 y 0,6 puntos, respectivamente.

**Hidromur**  
VENTA, REPARACIÓN Y ASESORAMIENTO

Bombas y Motores Sumergibles  
Equipos de Presión  
Aguas Residuales  
Bombas Centrifugas  
Bombas de Piscina  
Cuadros Eléctricos

EMC BOMBAS DELEGACIÓN SUR

HIDROMUR - P.I. de Asegra C/Sierra de Baza N°7 18210 Peligros - GRANADA  
T 958 400 907 www.hidromur.com - hidromur@hidromur.com

language learning centre  
**LEXIS**

INGLÉS PARA TODAS LAS EDADES

LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS EN APRENDIZAJE DE IDIOMAS

- NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS
- CLASES ACTIVAS Y AMENAS
- PROFESORES EXPERTOS
- PREPARACIÓN DE LOS NIVELES B1, B2 Y OTROS EXÁMENES INTERNACIONALES

Avda. de Gibraltar, 34 • 18012 GRANADA  
Tel: 958 28 05 96  
www.lexis.es