

## Carreras con la meta en la barra de un bar

El estudio del catedrático de Fisiología Manuel Castillo apuntó que la cerveza contribuía a la rehidratación del deportista, unos datos que en 2007 conquistaron a David April y Eric Frielder, dos corredores de Filadelfia (Estados Unidos).

Ellos mezclaron la pasión por hacer kilómetros con el gusto por una cervecita fría para crear el movimiento Beer Runners, un nuevo modelo de corredores que congrega en Filadelfia a varios cientos de personas cada semana y que regresa ahora a Granada, la ciudad que lo inspiró.

Cerca de una veintena de Beer Runners y científicos granadinos han debatido hoy sobre la parte científica de su fusión de deporte y cerveza con pruebas para medir la fuerza manual y de zancada antes y después de refrescarse con una caña.

Este movimiento social, que mezcla el deporte y el ocio, la investigación y la diversión, cuenta ya con grupos en 46 ciudades españolas que quedan a través de las redes sociales para correr camino de un bar para reponerse con una cañas.

"Lo aconsejo para la gente que le guste la cerveza, que la tome con moderación y no tenga contraindicaciones médicas. La cerveza es agua en más del 94 %, la bebida más rica en potasio y con porciones de carbohidratos y proteínas", ha apuntado el investigador Castillo.

Y además, se puede acompañar con las tradicionales tapas que aportan carbohidratos, especialmente unas aceitunas, un poco de jamón o unos frutos secos.

Aunque no todo vale. "No sirve ir de aquí al bar más cercano corriendo y pedirse una caña. Hay que correr lo que cada uno pueda, llegando hasta el punto que suponga un esfuerzo. Si no se suda, no hay que hidratarse con una cerveza", ha aclarado Castillo.

Este investigador y corredor ha apuntado que los beneficios de la cerveza en las dosis adecuadas se palpan ya en grandes competiciones, con corredores de maratón que se toman un traguito de cebada a mitad del trayecto para recargar pilas.

En España, el movimiento tiene 10.000 seguidores, 6.500 que quedan cada semana, y organiza una media de seis carreras al año.

Para merecer la cerveza y la tapa, medio centenar de personas corrieron ayer hasta el Albaicín granadino para disfrutar del patrimonio, sudar y hidratarse en una carrera que repiten hoy para ganarse su trofeo en meta: una copa, pero de cerveza.