

Manuel Castillo

Catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada. ¿Hacer deporte y tomarse un par de cervezas después es saludable? A esta pregunta es a la que ha dado respuesta un estudio elaborado por el profesor Castillo y que destierra alguno de los mitos en torno al consumo de esta bebida.

«Tomar cerveza después de hacer deporte es muy bueno, y mejor con una tapa»

► El consumo moderado para un hombre son dos o tres cañas al día, mientras que para una mujer es solo una

A. LÓPEZ

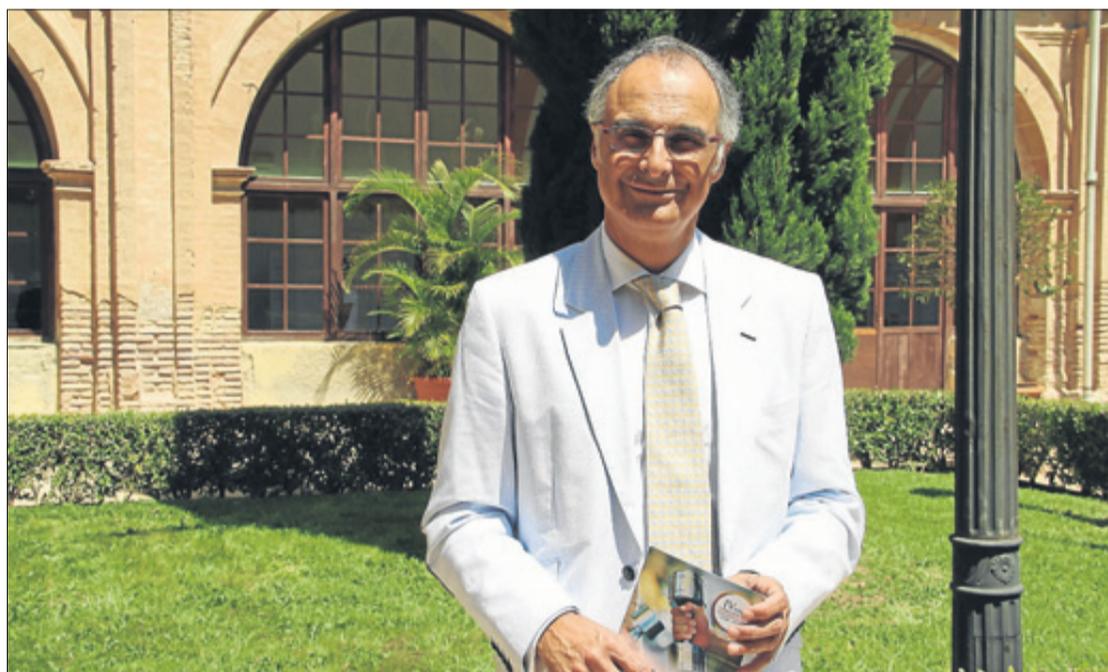
■ Manuel Castillo, profesor de la Universidad de Granada, participó ayer en la Universidad Católica San Antonio en una jornada coorganizada por la institución académica y el Centro de Información Cerveza y Salud, en la que se analizó la relación entre cerveza y deporte; un día que acabó con una carrera universitaria que finalizó con unas cervezas. Castillo dejó claro antes de la actividad deportiva hasta qué punto es saludable ingerir esta bebida tras una actividad física importante.

► **La primera pregunta es obvia; ¿se puede tomar cerveza con alcohol después de hacer deporte?**

■ Pues sí, nuestro estudio quería analizar si tras una actividad física intensa era saludable tomar cerveza incluso si es con alcohol. Y nuestros resultados demuestran que sí, que una ingesta moderada de cerveza favorece la recuperación del deportista.

► **¿Cuál es la explicación?**

■ Al sudar lo que perdemos básicamente es agua, sales minerales, sodio, potasio... La cerveza permite volver a rehidratarnos muy bien, en las mismas condiciones que si tomáramos agua y en algunos aspectos mejor, porque la cerveza es muy rica en po-



Manuel Castillo, ayer en el claustrillo de la Universidad Católica de Murcia. L.O.

tasio. Así que es ideal para recuperar, pero yo además recomiendo acompañar la cerveza con una tapa, para aportar además carbohidratos y otros nutrientes.

► **Cuando habla de consumo moderado, ¿a qué se refiere?**

■ En los hombres hablamos de dos o tres cañas al día, mientras que en las mujeres es una. Pero esto es en general, obviamente, un hombre con algún problema de salud no puede tomar ningun-

na, igual que una mujer que se esté medicando o esté embarazada. Hablamos de personas adultas sin problemas de salud.

► **La recomendación de consumir cerveza, ¿es para todos los deportistas?**

■ Hablamos de aficionados al deporte, no de deportistas de élite. Y se trata de personas que hacen un esfuerzo considerable, para entendernos, que sudan y se cansan. Pasear es mejor que que-

darse en el sofá, eso está claro, pero no es una actividad física intensa.

► **Hay muchas personas que hacen deporte para perder peso, ¿tomar cerveza puede perjudicar este objetivo?**

■ En el ejercicio lo que se pierde es agua, y luego se recupera y es cierto que ayuda a perder grasa, pero tomar una cerveza después de correr u otra actividad no impide perder peso.

PP y UPyD cierran la puerta a la segregación de la pedanía de El Palmar

MARGA JIMÉNEZ-FONTES

■ El Pleno del ayuntamiento de Murcia votó ayer en contra, con los votos de PP y UPyD, de que se inicie el expediente de segregación de la pedanía de El Palmar. Aunque el tema se tratara ayer, el asunto viene de lejos, ya que en su día el Consistorio ya rechazó cualquier inicio de expediente, argumentando varios errores de forma en las más de 8.000 firmas recogidas en la pedanía solicitando que El Palmar sea municipio de la Región de Murcia.

La Asociación Proayuntamiento acudió entonces a los tribunales, donde se les dio la razón, asegurando que tenía que ser el Pleno el organismo encargado de aceptar o rechazar el inicio del expediente y no la firma de un concejal, tal y como había ocurrido. Por ello, ayer se debatió el asunto ante la presencia de varios vecinos de la pedanía. El secretario del Ayuntamiento, Antonio Marín, explicó pormenorizadamente los motivos por los que no aceptó la documentación presentada por los vecinos, partiendo de que «para iniciarse el expediente, la ley dice que debe presentarse la firma de la mayoría de los vecinos, cosa que no ha ocurrido». Asimismo, Marín aseguró, en cuanto a dichas firmas, que el certificado realizado por el secretario municipal se hizo comparándolas con las del padrón para «evitar que no hubiera suspicacias». En este sentido, aseguró que entre las firmas recogidas se rechazaron 1.618 al tratarse de «firmas de personas fallecidas, firmas duplicadas, no legibles, de menores de edad o de extranjeros no comunitarios». Tanto PSOE como IU votaron a favor de que el expediente de segregación se iniciara.



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
(CONFEDERACIÓN HIDROGRÁFICA DEL SEGURO)
INFORMACIÓN PÚBLICA Y NOTIFICACIÓN EDICTAL
Exp. Ref.: LDE-4/2012 SOBRE DESLINDE DEL RÍO NULA EN T.M DE MURCIA.

Se hace público que esta Confederación Hidrográfica del Segura, de acuerdo con el artículo 242.3 del Reglamento del Dominio Público Hidráulico, aprobado por Real Decreto 849/1986, de 11 de abril y modificado por Real Decreto 606/2003, de 23 de mayo, ha elaborado la Propuesta de Deslinde del Río Nula, desde el punto de coordenadas X=656.470; Y=4.200.350, en el paraje de Almanzora (Sangonera la Verde), hasta el punto de coordenadas X=658.440; Y=4.201.145, en el cruce con la carretera de San Ginés, ambas márgenes, en el término municipal de Murcia (Ref.: LDE 4/2012).

De conformidad con el artículo 242.4 del citado Reglamento, se otorga un plazo de UN MES a partir de la publicación de este anuncio, para que los interesados puedan examinar la citada Propuesta y, en su caso, formular alegaciones y aportar o proponer pruebas en las oficinas de esta Comisaría de Aguas, sitas en Murcia, Calle Mahonesas nº 2 (donde se encuentra el resto del expediente), en días y horas hábiles.

Murcia, a 15 de abril de 2014
EL COMISARIO DE AGUAS
José Carlos González Martínez

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA

Concejalía: URBANISMO JH/PM
Tipo Exp: MODIFICACION PGMO
Interesado: INTERCON HISPANIA, S.L.
Situación: AVDA CHORRICO (DEL), M. MACHADO Y OTRA
Nº Expediente: 001617/2013-0715
ANUNCIO

El Ayuntamiento Pleno, en sesión ordinaria celebrada el día 26 de mayo de 2014, entre otros, adoptó el acuerdo de aprobar con carácter inicial, el Proyecto de Modificación del P.G.M.O. "No Estructural núm. 38", promovido por Intercon Hispania, S.A. y otra, consistente en cambiar la calificación de una parcela de UR5 y TC1 a TC3 (otros usos terciarios).

Dicho expediente se somete a información pública por plazo de un mes, de conformidad con el art. 139 en relación al 138 del Texto Refundido de la Ley del Suelo de la Región de Murcia.

Molina de Segura, 13 de junio de 2014
El alcalde, P.D. (Decreto 28/04/2014)
La Concejala de Urbanismo,
Consuelo Rosaura Meseguer

Los decanos de Letras llaman a la defensa de las Humanidades

E. P.

■ Los decanos de las facultades de Letras de las universidades españolas leyeron ayer simultáneamente en sus respectivos centros una declaración en la que advierten de «las serias dificultades que afrontan los estudios de Humanidades en nuestro país», los cuales «corren el peligro de verse postergados como lujo cultural prescindible». El documento, que es el resultado de la XXII Conferencia Nacional de Decanatos de Letras, celebrada el mes pasado en Granada, reivindica asimismo la autonomía universitaria y avisa de «los riesgos de privatiza-

ción de lo público que pesan sobre las instituciones universitarias».

Los decanos aluden a los recortes presupuestarios, que están «provocando daños a las universidades que pueden ser irreversibles», con consecuencias que no se limitan sólo a la vida académica sino que inciden también «sobre el acceso de los jóvenes a los estudios universitarios, sobre la calidad de la docencia y sobre el despliegue de la investigación».

El texto -que en la Universidad de Murcia fue leído por la vicedecana Alicia Morales, acompañada del vicerrector de Co-

municación y Cultura, José Antonio Gómez, y del decano de la Facultad de Filosofía, Antonio Campillo- critica «la quiebra de la igualdad de oportunidades que supone el mayor coste del acceso a la enseñanza superior, dada la concurrencia, a la vez, de una política de becas más restrictiva y de un fuerte incremento de las tasas académicas».

A su vez, la declaración muestra su disconformidad por «la precariedad laboral de un alto porcentaje del profesorado universitario», así como por el bloqueo en la promoción de éste a causa de la tasa de reposición.