

[Enviar](#)
[Imprimir](#)

 Artículo 15 de 22 en [Deportes](#)
[« Anterior](#)
[- Siguiente »](#)

Enviar a:

[Menéame](#)
[Digg](#)
[Del.icio.us](#)
[Technorati](#)
[Yahoo](#)
[Fresqui](#)

Nota: debes estar registrado en estos servicios para anotar el contenido

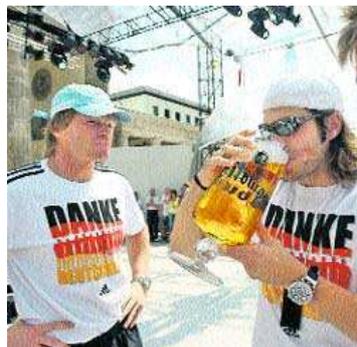
La cerveza, en la dieta ideal de los deportistas

REDACCIÓN. 30.05.2007 - 03:21h

Según los nutricionistas. La ingesta moderada de cerveza tras el ejercicio físico favorece la rehidratación de los deportistas, sin perjudicar sus capacidades psicocognitivas, según recientes investigaciones elaboradas por nutricionistas.

El cardiólogo y ex base de la selección española de baloncesto y del Real Madrid Juan Antonio Corbalán aseguró que la cerveza tiene un perfil «excelente» para conseguir una hidratación eficaz del organismo tras el ejercicio físico.

El consumo de cerveza aumenta la tolerancia al esfuerzo físico y reduce el estrés que supone hacer ejercicio en condiciones extremas. Así lo atestigua Manuel Castillo Garzón, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de la [Universidad de Granada](#). Según sus investigaciones, la ingesta moderada de cerveza no empeora las capacidades psicocognitivas de los deportistas, ya que no provoca la pérdida de campo de visión, ni implica más errores.



Oliver Kahn es un afamado bebedor de cerveza.(Archivo)

[Ahora en portada...](#)


Sucedirá a Wolfowitz en el BM

[Comentarios \(11\)](#)


Renuncia hoy a la presidencia del PSC

Así lo confirma en una carta a La Vanguardia.

[Comenta la noticia](#)


¿Dientes blancos en un minuto con ceniza de tabaco?

[Comentarios \(1\)](#)


Chávez denuncia una "conspiración" y advierte a los medios "enemigos"

Tras el cierre de RCTV.

Actualizado hace 52 min

[Comentarios \(10\)](#)
[Siguen las protestas callejeras por el cierre de RCTV en Venezuela](#)


Hallan a una mujer y a sus cuatro hijas ahorcadas en un armario

En Texas.

[Comentarios \(1\)](#)


José María García tendrá derecho de réplica en TVE

[Comentarios \(1\)](#)

El ADSL no llega a los pueblos

[Comentarios \(23\)](#)
[Más noticias en 20minutos.es](#)
[Haz 20minutos.es tu página de inicio](#)

Comentar

Escribe tu comentario

[Usuario registrado](#) | [Reserva tu nombre](#)