

La Opinión

A Coruña digital

VIERNES 23 JUNIO 2006
Edición digital n. 2070



Portada en PDF

>> A CORUÑA / METRO

- Secciones
- Portada
- A Coruña / Metro
- Galicia
- Opinión
- España
- Mundo
- Sociedad
- Sucesos
- Economía
- Mar
- Deportes
- Cultura
- Humor
- Contraportada
- Servicios
- Titulares
- Bolsa
- Cartelera
- Encuestas
- Enlaces
- El Tiempo
- Foros
- Hemeroteca
- Loterías y quiniela
- Televisión
- Agenda de servicios
- A. Clasificados
- Páginas amarillas
- Páginas blancas
- Callejero
- Alojamientos
- Restaurantes
- Tienda
- Canales
- Mundial 2006
- Bolsa
- Futbol
- Tecnología
- Galería
- Imágenes
- Documentos
- Gráficos
- Suplementos
- Especiales
- Conózcanos
- Conózcanos
- Localización
- Tarifas Publicidad

MANUEL CASTILLO-GARZÓN / CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGÍA

"La cerveza tiene más capacidad hidratante que el agua"

Manuel Castillo-Garzón participó ayer en una conferencia sobre los beneficios del consumo de cerveza para los deportistas.

Álex Sanjurjo.A Coruña



Manuel Castillo-Garzón. / victor echave

"La cerveza es una de las bebidas más antiguas de la historia de la humanidad y que además ha llegado hasta nuestros días", explica Manuel Castillo-Garzón. La razón del éxito de esta bebida, según explica este catedrático de Fisiología Médica de la [Universidad de Granada](#) está, además de en su sabor, en sus propiedades beneficiosas para la salud.

El fisiólogo, que ayer participó en una conferencia sobre cerveza, nutrición y deporte organizada por Cerveceros de España, asegura que esta bebida tiene "mucho más capacidad hidratante que el agua". Esta cualidad hace que el consumo de cerveza sea especialmente recomendable después de un esfuerzo deportivo. Además, el contenido alcohólico, aunque muy bajo, ayuda a producir "un efecto relajante para hacer frente a la sobrecarga".

Castillo-Garzón advierte que estos beneficios pueden invertirse si el consumo es excesivo o se acompaña de sustancias estupefacientes: "Cada uno debe saber cual es su límite y no sobrepasarlo", comenta el fisiólogo.

La cerveza proporciona además carbohidratos, vitaminas y antioxidantes. Esta bebida carece de grasa, por lo que, en contra del tópico, la cerveza no engorda más que un zumo, según asegura este catedrático en Fisiología.

Inicio



La Opinión de A Coruña es un producto de Editorial Prensa Ibérica. Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de La Opinión de A Coruña

AVISO LEGAL

Otras publicaciones del grupo Editorial Prensa Ibérica:
Costablanca Rundschau - Diari de Girona - Diario de Ibiza - Diario de Mallorca - El 9 Nou - Empordà - Faro de Vigo - Información - La Nueva España - La Opinión de Granada - La Opinión de Málaga - La Opinión de Murcia - La Opinión de Tenerife - La Opinión de Zamora - La Provincia - Levante-EMV - Mallorca Zeitung - Súper Deporte - The Adelaide Review

Búsquedas

Buscar noticias hoy



Hemeroteca

Buscar en Internet



Encuesta

» ¿Debe sumarse el PP al pacto de PSOE y BNG sobre el Estatuto?

Sí

No

NS

ANUNCIOS

- HÁGANOS SU PÁGINA DE INICIO
- RECOMIENDE LA EDICIÓN DIGITAL
- ATENCIÓN AL LECTOR
- CARTAS AL DIRECTOR
- AÑÁDANOS A SUS FAVORITOS
- PROMOCIONES Y SUSCRIPCIONES