

**Videos Actualidad
CANAL 4 TV**

► Previsión
Meteorológica para
Segovia y toda su
Provincia

[Otros videos >>](#)

**Encuesta del día:
¿Utilizará las
bicicletas de alquiler
del Ayuntamiento?**

- Sí.
 No.
 N.s./n.c.

[Ver Resultados >>](#)

Foto denuncia

► Resaca de la
Eurocopa
► Inauguración de las
bicicletas en el
Azoguejo

[Ver mas >>](#)

Galeria de Fotos

► Ferias y Fiestas (1)
► Titirimundi '08
► II Media Maratón
Ciudad de Segovia
► Semana Santa
► Santa Águeda
► Carnaval 2008
► Postales navideñas
► San Silvestre '07
► Carrera del Pavo
► Exposición Prensa
diaria en la región
desde 1856

[Ver mas >>](#)

LOCAL**Conciertos****Commemoración
"2 de Mayo de 1808"
Segovia****SOCIEDAD****El consumo de cerveza
mejora la recuperación
de los deportistas**

El catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, Manuel Castillo Garzón, tras la rueda de prensa que ofreció hoy ./

M.G. - Segovia

El consumo de una cantidad moderada de cerveza tras realizar una actividad física intensa resulta beneficioso para los deportistas, porque favorece la rápida rehidratación y contribuye a evitar dolores musculares.

Esta es una de las principales conclusiones del estudio realizado por el catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, Manuel Castillo Garzón sobre la relación entre el consumo de cerveza, el deporte y la salud que ha sido presentado hoy en Segovia auspiciado por el Centro de Información Cerveza y Salud.

En conferencia de prensa, el doctor Castillo Garzón ha explicado que el estudio ha sido realizado en colaboración con el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y en sus conclusiones "queda demostrado que la cerveza puede formar parte de la dieta de cualquier deportista sin ningún riesgo".

En este sentido, ha precisado que el alto contenido en carbohidratos específicos como las maltodextrinas mantienen más elevadas los niveles de glucosa plasmática y atenúan las respuestas hormonales de estrés, lo que evita la aparición de dolores musculares tras una intensa actividad deportiva.

Asimismo, las características organolépticas de la cerveza y su composición "pueden favorecer una rápida y efectiva rehidratación tras una gran actividad física, y corrigen la posibilidad de hipoglucemia ya que su lenta metabolización mantiene los niveles de glucosa estables durante más tiempo".

En cuanto al contenido de alcohol, el doctor Castillo Garzón ha asegurado que las bebidas fermentadas de baja graduación como la cerveza o el vino "tienen un mayor efecto protector para el organismo debido a sus propiedades antioxidantes y su consumo moderado retrasa la aparición y desarrollo de la arterioesclerosis".

El estudio será presentado a los diputados y senadores que participan en las XIV Jornadas Ciclistas Parlamentarias, que llegarán a la capital segoviana a última hora de la tarde de hoy.

[Opinar](#) [Ver Opiniones](#) (1 opiniones)

[en Madrid](#)

[recomendar a un amigo](#)

LOCAL

- El pleno recorta la ayuda a los grupos y congela dietas y salarios a los ediles
- El PP insiste en destinar una parcela del sector uno a vivienda protegida
- Una exposición de fotografías de Paco Manzano refleja la historia del festival
- El dúo catalán Bruel, otra de las propuestas del Injuve, actúa esta tarde en la Alhóndiga
- Un total de 480 personas participarán en la campaña de incendios forestales
- La concejala Clara Luquero, "satisfecha" con el resultado del programa festivo
- Epilogo de un poliedro de diversión
- La Feria del Libro se instalará en la avenida de Fernández Ladreda del 3 al 13 de julio

1 - 8 de 13 [Siguintes >>>](#)

BLOGS**General**

► Una Col
 por Aurelio
Martín
28/06/2008 -
Autoestima

Segovia desde fuera

► El Blog Terráqueo
 por Juan Miguel
Vicente Amores

25/03/2008 -
Walomajanduchi

Desde Madrid

por Marcos
Borregón
19/06/2008 - las ultimas
nieves

**Los Ángeles (EEUU),
desde dentro**

por Diana
Martín Nieto

26/06/2008 -
Sufrimientos de
Eurocopa

**Desde el lejano
Oriente**

por Alfredo
Matesanz
Garrido
10/05/2008 - Otro viaje
en carretera

**Desde Honduras,
Ciriaco Ahorcado, mucho
gusto**

por César
Borregón

10/03/2008 - Soy
catracho.

**Al otro lado de la
sierra**

por Jose María
Ayuso

27/06/2008 - A los
componentes del C.D.
Acueducto

Deportes**Blog no oficial de la
Gimnástica Segovia**

por David
Matarranz
27/05/2008 - Dos avisos

**Baloncesto, NBA
(desde Dallas, EEUU)**

por Ignacio
López Calvo

30/06/2008 - "Spain
was different" (España
era diferente)

Rumor de fondo

por Raúl
García Castán
18/06/2008 - Yo soy ese

[Ver mas >>](#)

**Otras Secciones:**

- Visto y No Visto
- Lonja Agropecuaria
- Humor
- Cultura
- Opinión
- Cartas al Director