



cine **BÉLICO**

**el Periódico.com** / SOCIEDAD

Identificarse Registrarse **El periódico** Tienda Internet

Martes  
julio 2008 **1**

Buscar en ...

Buscar

- PORTADA**
- OPINIÓN
- INTERNACIONAL
- POLÍTICA
- SOCIEDAD
- CATALUNYA
- ECONOMÍA
- TECNOLOGÍA
- DEPORTES
- OCIO Y GENTE
- IVAYA MUNDO!
- + SECCIONES

Portada > Sociedad

imprimir enviar votar

30/6/2008 14:02 H REALIZADO POR LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

## Un estudio confirma que el consumo de cerveza tras el ejercicio físico es beneficioso

EFE  
SEGOVIA

El consumo de una cantidad moderada de cerveza tras realizar una actividad física intensa mejora la recuperación de 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.

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".

### Sin dolores musculares

El especialista 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. Esto 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", ha explicado el responsable del estudio.

### Efecto protector para el organismo

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.

imprimir enviar votar

<b>PARTICIPACIÓN</b> - Compartir	<b>HERRAMIENTAS</b> Sé el primero en conocer esta noticia con la aplicación <b>ÚLTIMA HORA</b>
- ¿Qué son estos servicios?	Recibe El PERIODICO en tu correo con el Boletín de titulares. Recibe las <b>alertas por sms</b> en tu móvil.

### ENLACES PATROCINADOS

#### CANALES

Barça	Viajar
Inmobiliario	Fotografía
Salud	Informática
Mujer	Playstation2
Coche Ocasión	Bolsa

#### SERVICIOS

Amor / amistad	El tiempo
Vehículos de Ocasión	Para tu móvil
Loterías y apuestas	Horóscopo
Compras	Clasificados

#### LOCALIZACIÓN

- Pág. Amarillas  
**PaginasAmarillas.es**
- Pág. Blancas  
**PaginasBlancas.es**
- Callejero  
**elCallejero**

Piso en

### FOTOGALERÍA: CELEBRACIÓN HISTÓRICA DE 'LA ROJA'



La selección española llega a Madrid para festejar la Eurocopa con la afición



### BLOG DESDE PARAGUAY

#### Las chipas de María Ana

Sin saber de economía, esta mujer ha montado una cooperativa que emplea a 28 madres solteras

**hipoteca NARANJA**  
una hipoteca pensada para que te cueste menos pagarla

Euribor +0,55 (5,69% T.A.E.)\*

**Sin comisiones. Ninguna**  
Paga sólo por tu casa, y nada más

### LA PREGUNTA

¿Hay que ser más duros con los dueños incívicos de perros?

- Sí  
 No

[ver más]

Vota i guanya un Audi A5

Portada Sociedad Las más leídas

### LA SEGURIDAD VIARIA

España recorta la mortalidad en la carretera casi a la mitad en 8 años

### EUROCOPA 2008

Xavi Hernández: "Primero es el talento, saber jugar, y luego viene el físico"

### EUROCOPA 2008

El éxito del fútbol refuerza el salto de calidad del deporte español

11:10

Solbes dice que la economía española seguirá débil algunos trimestres más

### Zapatero desoye a González y rechaza la energía nuclear

Zapatero desoye a González y rechaza la energía nuclear

### Ver Más Ofertas Aquí



Una única factura con la mejor TV y el ADSL más rápido. ADSL, llamadas, TV, Videoclub, router wi-fi e instalación. PVP: 34,95 €