

Publicidad Contracti ara >>> **AVINET 512 PACK** **45 € +iva** **LLEIDA, 23 de febrer de 2009** Soleado




Noticias
 Portada
 Lleida
 Comarcas
 Sociedad
 Economía
 Deportes
 Cultura
 Espectáculos
 Política
 Internacional
 Edición impresa
 PDF La Mañana

Opinió
 Editorial
 L'Espurna
 La Recontra
 Carta del Director

Humor
 Els Farrús
 Marçal
 Lo Pixador

Edicions
 El Pla d'Urgell
 La Noguera

Suplementos
 Revista
 Ateneu

Servicios
 Necrológicas
 Clasificados
 Tienda
 Teléfonos de interés

Sugerencias

Envíe su opinión 

Álbum



Lleida

La cerveza rehidrata igual que el agua después del ejercicio y evita las agujetas

Lleida - Redacción 2009-02-22

Cerveza y deporte parecen incompatibles pero, desde ayer, y gracias a un estudio de la Universidad de Granada y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, pueden dejar de parecerlo. La investigación, que se presentó ayer en la Facultad de Medicina de la UdL, concluye que, después de hacer ejercicio, beber cerveza tiene iguales efectos que ingerir agua porque ambas tienen igual poder hidratante. La primera, además y según otro estudio de la Universidad de Barcelona, ayuda a evitar las agujetas.

El estudio se realizó sobre 16 jóvenes estudiantes de Medicina y Educación Física de la Universidad de Granada a los que se les hizo practicar ejercicio a elevadas temperaturas. Los sujetos fueron divididos en dos grupos y, al primero, se le suministró agua después del ejercicio mientras al segundo se le facilitaban dos botellas de 33 centilitros (los populares tercios) de cerveza. Tras analizar los organismos de unos y otros se comprobó que los que tomaron cerveza se rehidrataban con la misma rapidez que los que bebieron agua y que los primeros no vieron alteradas sus facultades psicocognitivas. Todo ello, explicaba ayer el catedrático de la Facultad de Medicina de Granada Manuel J. Castillo-Garzón, responsable de la experiencia, "permite concluir que un consumo moderado de cerveza después del ejercicio físico es igual de beneficioso que el de agua y que, por tanto, los deportistas pueden incluirla en su dieta".

Además, otros estudios como, por ejemplo, el desarrollado por el doctor Joan Ramon Barbany de la Universidad de Barcelona, concluyen que la presencia de antioxidantes y cantidades significativas de vitamina E y C en la cerveza sirven para prevenir la aparición de dolores musculares tales como las tan temidas agujetas. Para demostrarlo, y tras presentar su estudio, Castillo-Garzón, organizó ayer una cata de cervezas después de invitar a todos los que quisieron escuchar su exposición a practicar el nordic walk (caminata con bastones de esquí) por las calles de Lleida. El estudio de la Universidad de Granada está patrocinado por el Centro de Información Cerveza y Salud, una entidad que promueve estudios sobre la cerveza y con la que colaboran las principales compañías nacionales del sector.

Publicidad

Allotjaments



Hotels



Publicidad

Tot surt d'aquí d'ara!

FES IMPRESA A L'INSTITUT



Cursos de Creació i Gestió d'Empreses

© 2000-2005 **La Mañana** - Todos los derechos reservados | Aviso legal | Política de privacidad
LaManyana.es: Contacte con nosotros

La Mañana: [Suscríbese](#) | [Publicidad](#) | [Características técnicas](#) | [Datos técnicos](#)