

DIARIO LAS AMÉRICAS.COM

COMENTE!
INSCRIBASE AQUÍ

Queda con ella esta noche a través del meeticMessenger

Registro GRATUITO

Login
Username:
Password:
Submit >> [Olvido su password?](#) | [Registrarse](#)

Buscar: powered by **YAHOO! SEARCH** [LA REVISTA DEL DIARIO](#) [VIDEOS](#) [MANDE DINERO](#) [Versión Movil/PDA](#)

INICIO SECCIONES MICROSITIOS ANUNCIARSE CONTACTENOS SUSCRIPCIÓN CLIMA MIEMBRO DE HDN Julio 9, 2009, 11:15 am

- Titulares**
- [Zelaya y Micheletti se preparan para dialogar](#)
 - [Michael Jackson deja al mundo en duelo](#)
 - [Google desafía a Microsoft con sistema operativo propio](#)
 - [Transporte privado en Cuba casi se duplica en 2009](#)

EDICION VIRTUAL

la revista

Oh Patria Centro América

Encuesta

¿Como piensa que los EE.UU deben de proceder en el caso de Honduras?

Presionar para el regreso de Zelaya

Quedarse Neutral

Apoyar al nuevo mandatario Micheletti

[Ver Resultados](#)

CIENCIA-SALUD

Publicado el 07-08-2009

La cerveza, una eficaz bebida rehidratante

¡Envíe este artículo!

Versión para imprimir

ALICANTE (EFE).

Un estudio científico revela que la cerveza puede suponer una "eficaz" bebida rehidratante tras la práctica deportiva, gracias a su "alta presencia de elementos antioxidantes" que ayudan a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como las agujetas y la fatiga.

Así lo ha asegurado el profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona (UB) Joan Ramón Barbany durante la presentación del estudio "Idoneidad de la cerveza en la dieta equilibrada de los deportistas" en el marco de los Juegos Mundiales de Medicina y Salud (Medigames), que se celebran en Alicante.

"La cerveza tiene una alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres", según Barbany, para quien esto contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como son "los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobre entrenamiento".

Además, esta bebida contiene componentes vitamínicos, minerales y carbohidratos, por lo que "su ingesta en dosis moderadas" por personas adultas puede desempeñar un papel en "la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico", según la investigación. Por su parte, el profesor de Fisiología Médica de la Universidad de Granada Manuel Castillo-Garzón ha indicado que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza como rehidratante "no tiene ningún aspecto que la haga desaconsejable".

El estudio, realizado por científicos de la Universidad de Granada y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ha contado con la participación de dieciséis personas que se han sometido en dos ocasiones, separadas por un intervalo de tres semanas, a un ejercicio "extenuado" de sesenta minutos en condiciones de "elevada temperatura ambiental".

"Los participantes perdieron de dos a tres kilogramos de peso corporal", sobre todo de agua, ha detallado Castillo-Garzón, quien ha reseñado que, en una ocasión, se les dio sólo agua para ...



Gracias a su alto contenido de antioxidantes la cerveza contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como dolores musculares y fatiga

PUBLICIDAD

Aprenda sobre los efectos del consumo de alcohol en menores

MADD
Autism | Victim Services | Education

Ad Council

www.portuhijo.org

1 | 2 | [Siguiente ->](#)

Guía de Conversacion: Diario Las Américas le da la bienvenida a tus pensamientos, historias e información relacionada a este artículo. Por favor manténgase dentro del tema y sea respetuosos con los demás miembros.

Total Comentarios: 0
Mostrando 10 Comentarios por Página
Página 1 de 0

Ingrese su username y password para poder dejar su comentario.

Videos



Golpe en Honduras - CNN en Español Live



Chávez en teleSUR



Reportaje Especial CNN
[Más videos](#)

Anuncios Google

[Pierda peso y barriga](#)
Con el nuevo producto para adelgazar. Entregas en menos de 24h
www.Adelfafit.es/Adelgazar

[Complemento Nutricional](#)
Descárgate gratis el recetario de Nutridiver y empieza a cuidarte
www.regalate-salud.com

[Curso Gestión Deportiva](#)
Si tu ilusión es el deporte fórmate a distancia y a tu ritmo. Infórmate
www.seas.es

[Ropa Deportiva Outlet -70%](#)
Ropa Deportiva Outlet + 1as Marcas Hasta -70% ¡Regístrate gratis!
www.vente-privee.com

[Chollo: Billetes de Avión](#)
Vuelos Honduras: Liligo busca y encuentra las mejores Ofertas
Liligo.es/vuelos-Honduras

¡Vea su comunicado de prensa en los principales sitios Web Hispanos!

PR Newswire
United Business Media

Multivú

Comience Ahora **¡Visite el PR Toolkit!**

Crema Reductora -70%
Grandes Marcas Precios Exclusivos
Hasta -70% ¡Regístrate gratis!
www.vente-privee.com

¿Reducir 12kg en 15 días?
Pierda hasta 12kgs con Producto
100% Natural y Efectivo.
www.Adelgafit.es/Reducir

Reducir Costos
Curso Ahorro de Costes y Gastos
Presencial en Madrid, 16 Abril
www.formazion.com

¿Cuándo te vas a morir?
Haz el test y descubre ¡cuánto
tiempo te queda de vida!
www.test-de-la-muerte.com

Login
Username:
Password:
Submit >> [Olvido su password?](#) | [Regístrate](#)

Buscar: Noticias Web



LA REVISTA DEL DIARIO

VIDEOS

MANDE DINERO

Versión Movil/PDA

INICIO

SECCIONES

MICROSITIOS

ANUNCIESE

CONTACTENOS

SUSCRIPCIÓN

CLIMA

MIEMBRO DE HDN



Julio 9, 2009, 11:15 am

- Titulares**
[Zelaya y Micheletti se preparan para dialogar](#)
[Michael Jackson deja al mundo en duelo](#)
[Google desafía a Microsoft con sistema operativo propio](#)
[Transporte privado en Cuba casi se duplica en 2009](#)

EDICION VIRTUAL

Encuesta
¿Como piensa que los EE.UU deben de proceder en el caso de Honduras?
 Presionar para el regreso de Zelaya
 Quedarse Neutral
 Apoyar al nuevo mandatario Micheletti

[Ver Resultados](#)

23 million U.S. Hispanics online
HISPANICdigital

CIENCIA-SALUD

Publicado el 07-08-2009

La cerveza, una eficaz bebida rehidratante

¡Envíe este artículo!

Versión para imprimir

ALICANTE (EFE).

rehidratarse y en la otra, “dos tercios de cerveza, junto con toda el agua que quisieran”.

Por su parte, el médico especialista en Fisiología del Deporte y ex jugador profesional de baloncesto Juan Antonio Corbalán ha afirmado que, “a pesar del alcohol” y con “un uso inteligente”, la cerveza es una “magnífica bebida compatible con el rendimiento deportivo de cualquier disciplina”. Corbalán ha señalado que hay multitud de leyendas alrededor de esta bebida que “no se basan en criterios científicos”, como la falsa capacidad de engorde de la cerveza, cuyo contenido calórico es de unas 145 calorías, poco más de su contenido en un yogur entero azucarado (125).

“Lo que engorda es el mal uso que podemos hacer de la cerveza”, ha precisado Corbalán, para quien factores como el sexo, la capacidad para metabolizar el alcohol o un mal hábito en las personas influyen más en el aumento del peso corporal. En este sentido, durante la rueda de prensa se ha avanzado un estudio sobre la “barriga cervecera” que se ultima en estos momentos y cuya primera conclusión es que las personas que beben cerveza de manera habitual no desarrollan más “tripa” que las que no lo hacen.

“El estrés crónico” y una mala alimentación, basada en una alta densidad calórica, son los causantes de este fenómeno, hecho contrario a lo que se creía en la actualidad.



Gracias a su alto contenido de antioxidantes la cerveza contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como dolores musculares y fatiga

PUBLICIDAD

Aprenda sobre los efectos del consumo de alcohol en menores

MADD
Autism | Victim Services | Education
www.portuhijo.org

[<- Anterior](#) | [1](#) | [2](#) |

Guía de Conversacion: Diario Las Americas le da la bienvenida a tus pensamientos, historias e información relacionada a este artículo. Por favor manténgase dentro del tema y sea respetuosos con los demás miembros.

Total Comentarios: 0
Mostrando 10 Comentarios por Página
Página 1 de 0

Ingrese su username y password para poder dejar su comentario.

Videos



Golpe en Honduras - CNN en Español Live



Chávez en teleSUR



Reportaje Especial CNN Más videos

Anuncios Google

[Curso Gestión Deportiva](#)

Convierte tu afición al deporte en tu profesión. ¡Infórmate aquí!
www.seas.es

[Calcula Tu Peso Ideal](#)

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,3e/sms
www.blinkgold.es/Test-PesoIdeal

[Chollo: Billetes de Avión](#)

Vuelos Honduras: Liligo busca y encuentra las mejores Ofertas
Liligo.es/vuelos-Honduras

[¿Reducir 12kg en 15 días?](#)

Pierda hasta 12kgs con Producto 100% Natural y Efectivo.
www.Adelgafit.es/Reducir

[Ranita del Verano. Gratis](#)

Descubre el Vídeo Ranita más loca cantando tu Nombre. Solo 0,3e/sms
zocco.mobi/VideoGratisMovil

¡Vea su comunicado de prensa en los principales sitios Web Hispanos!

MultiVu

¡Visite el PR Toolkit!