

¿Es bueno tomar cerveza después de hacer deporte?

abc

Científicos españoles y estadounidenses debatirán en Granada este martes sobre los beneficios de esta bebida

¿Eres un amante de la [cerveza](#)? Pues ya tienes otra buena razón para degustarla. Científicos españoles y estadounidenses debatirán en Granada este martes sobre [los beneficios de la relación entre la cerveza y deporte](#), y las evidencias de que la ingesta moderada de cerveza es muy positiva para la recuperación del deportista tras la práctica de ejercicio.

Por primera vez, Granada acogerá un evento del movimiento [Beer Runners](#), nacido en Filadelfia (EEUU) en el año 2007, cuando un club de corredores de la ciudad, los Fishtown Beer Runners, descubrió un estudio dirigido por el catedrático de la Universidad de Granada Manuel J. Castillo Garzón, que revelaba que [la cerveza, en dosis moderadas, puede contribuir a la recuperación de la hidratación del deportista después de hacer ejercicio](#).

Ahora, 18 corredores de los [Fishtown Beer Runners](#) han viajado desde Estados Unidos hasta Granada para participar en este encuentro y rendir así homenaje al investigador de la UGR que dio origen al movimiento. La actividad ha sido organizada por la Universidad de Granada y el Centro de Información Cerveza y Salud.

Al mismo tiempo, la Facultad de Medicina de la UGR albergará a partir de las 9.30 horas una mesa redonda sobre la importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien en compañía.

Posteriormente, a las 11.45 horas, en el Laboratorio de Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio de la Facultad de Medicina de la UGR tendrá lugar una rueda de prensa para presentar el movimiento [Beer Runners](#), que contará con la presencia de Manuel J. Castillo Garzón, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada; David April y Eric Fielder, impulsores del movimiento Beer Runners en Filadelfia (EEUU), y Daniel Quintero, coordinador de capitanes de Beer Runners.

A partir de las 13.15, los participantes en el encuentro realizarán un «Cultural Beer Running» que partirá desde la Facultad de Medicina de la UGR y los llevará al Hospital Real, el Albaicín y Plaza Nueva. La carrera finalizará aproximadamente a las 14 horas en el hotel Alhambra Palace, donde los corredores degustarán cervezas y tapas.