

Cerveza y deporte, ¿un buen equipo?

Edición

Científicos españoles y estadounidenses debatirán este martes en Granada 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.

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, con la intención de dar a conocer los beneficios que el consumo moderado de cerveza podría tener en la recuperación del deportista tras la práctica de ejercicio.

Posteriormente, a las 11,45 horas, en el Laboratorio de Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio de la Facultad de Medicina de la UGR (departamento de Fisiología) 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 Frielder, 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 14,00 horas en el hotel Alhambra Palace, donde los corredores degustarán cervezas y tapas.

SOBRE EL MOVIMIENTO DE LOS BEER RUNNERS

Los Fishtown Beer Runners han sido reconocidos como el mejor club de corredores de Filadelfia, y su filosofía se ha extendido a otras ciudades como Edimburgo, Chicago, Nueva York, y desde el año pasado, también a España.

En 2012 la asociación de Cerveceros de España decidió impulsar este movimiento de la mano del autor del estudio que lo originó, el Dr. Manuel Castillo, organizando carreras en las principales ciudades españolas. Y es que Beer Runners une dos aspectos propios de nuestra cultura mediterránea como son la práctica de actividad física y el acto de compartir el aperitivo.

A Coruña, Barcelona, Madrid, Zaragoza, León, Sevilla, Valencia y Las Palmas fueron las ciudades pioneras en acoger las carreras Beer Runners en 2012. En 2013 se organizaron tres nuevas carreras, en este caso en Murcia, Tenerife y Málaga, y de nuevo en Madrid. En total, han participado más de 10.000 personas en estas citas.

Como aperitivo a la jornada de mañana, este lunes, 21 de abril, a partir de las 19,30 horas se celebrará una carrera popular de Beer Running en Granada, abierta a todo el mundo y en la que no es necesario inscribirse previamente.

Los participantes saldrán de la Fuente de las Batallas (Puerta Real) y finalizarán el recorrido en el Huerto de Juan Ranas (Albaicín), con cervezas y tapas, como no podía ser de otra forma.