

Una dieta sana: deporte y cerveza

Rita M. Marín / Granada

Día 22/04/2014 - 17.39h

Su alto contenido en agua, el equilibrio de sus componentes y bajo aporte calórico convierten al zumo de cebada en una bebida saludable



abc

[Inicio de la carrera BeerRunners en Granada](#)

Científicos, profesores y más de 50 alumnos han participado esta martes en la Facultad de Medicina en una mesa redonda sobre los beneficios de la vida saludable. **El ejercicio y la cerveza** se han convertido en dos elementos fundamentales para conseguir esa vida saludable.

Así, bajo el título «La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien, ¿tiene cabida la cerveza?», el profesor **Manuel Castillo Garzón**, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada, ha ofrecido una conferencia en la que se han explicado las bondades del consumo moderado de cerveza para contribuir a mantener **niveles más altos de glucosa plasmática** y atenuar las respuestas hormonales de estrés.

Las maltodextrinas, carbohidratos de gran interés para la nutrición deportiva y presentes en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia, ya que se metabolizan lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a concentraciones de azúcar en plasma menos elevadas y más extendidas.

Así, Castillo ha asegurado que «**el consumo moderado de esta bebida**, tanto en su variedad tradicional como sin alcohol, tras realizar ejercicio físico en condiciones de elevada temperatura ambiental y abundante transpiración, puede permitir recuperar las pérdidas hídricas en medidas similares al agua».

Otros expertos, que han participado en la mesa redonda, han explicado que «**su alto contenido en agua, el equilibrio de sus componentes, su bajo aporte calórico y su baja graduación alcohólica**; hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables del deportista».

A finalizar la mesa redonda, los más de asistentes han participado en la carrera **BeerRunners**, un movimiento que llega por primera vez a Granada y cuya filosofía se basa en salir a correr en grupo, al aire libre para terminar el recorrido disfrutando de una cerveza en compañía.

[0 Comentarios](#)

[Imprimir](#)

Compartir

Noticias relacionadas

- Búsquedas relacionadas
- Compartir
- [Imprimir](#)

publicidad

Comentarios: