



Secretaría General

Cerveza y ejercicio se unen por primera vez en Granada para fomentar un estilo de vida activo

22/04/2014

La **Universidad de Granada** y el Centro de Información Cerveza y Salud organizan una mesa redonda sobre la relación entre cerveza y deporte y una carrera universitaria para ponerla en práctica en la que participan 50 corredores

Científicos, profesores, así como los pioneros en esta iniciativa originarios de Filadelfia, han dado su visión sobre la relación de este binomio desde diferentes perspectivas



Cerveza e hidratación, vida activa y saludable, teoría y práctica; éstas son las bases de la actividad que se ha organizado hoy en Granada por la **Universidad de Granada** y el Centro de Información Cerveza y Salud.

La Facultad de Medicina ha acogido esta mañana una mesa redonda, en la que han participado más de 50 alumnos de la **UGR**, sobre la importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien en compañía, así como los beneficios que el consumo moderado de cerveza podría tener en la recuperación del deportista tras el ejercicio.

De esta manera, la cerveza y el deporte en todas sus versiones han sido los protagonistas de la actividad. Desde la óptica científica, el profesor Manuel Castillo Garzón, catedrático de Fisiología de la **Universidad de Granada**, ha ofrecido una conferencia basada en las conclusiones de una investigación realizada por la **Universidad de Granada** y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre la idoneidad de la cerveza en la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico.

Así, bajo el título “La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien, ¿tiene cabida la

<http://secretariageneral.ugr.es/>

cerveza?”, el profesor Castillo ha explicado que “el consumo moderado de cerveza puede 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”.

En esta línea, ha afirmado 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.

Castillo ha añadido que “su alto contenido en agua, el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas), su bajo aporte calórico (una caña 200ml- contiene 90 Kcal y si se trata de cerveza sin 45 Kcal) y su baja graduación alcohólica (4º-5º); hacen de la cerveza una bebida interesante para el mantenimiento de los márgenes cardiosaludables del deportista”.

Como conclusión, el investigador ha destacado la importancia de la moderación porque “no hay que olvidar que los efectos beneficiosos se observan únicamente cuando el consumo es moderado y responsable por parte de adultos sanos y dentro de una alimentación saludable y equilibrada como es la Dieta Mediterránea”. Dicha moderación está establecida entre 2 y 3 cañas diarias para los hombres y entre 1 y 2 para las mujeres.

Opciones para una correcta hidratación

Todos los participantes de la mesa redonda han coincidido en la importancia de la hidratación para el público general y especialmente para las personas que practican deporte. Así, el Prof. Castillo ha asegurado que las necesidades de agua, el elemento más destacado del organismo humano, que representa el 60% del peso corporal, pueden ser variables en cada persona y en función de las diferentes condiciones, como el ejercicio físico o la exposición prolongada al calor, momentos en los que se hace necesario un aporte adicional de líquidos a nuestro organismo. “Esta ingesta debe ser fundamentalmente de agua, aunque existen otras bebidas como zumos, té o cerveza (siempre que se consuma con moderación por adultos sanos) que pueden contribuir al alcanzar los niveles necesarios de hidratación”, ha afirmado.

BeerRunners: la práctica de ejercicio y la cerveza, en compañía

Terminada la teoría, tocaba poner en práctica lo aprendido en la mesa redonda. De esta manera, los más de 50 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 y una tapa en compañía.

BeerRunners es un movimiento que surgió en Filadelfia en el año 2007 cuando un grupo de corredores de la ciudad, los FishtownBeerRunners, descubrió la investigación del Prof. Castillo sobre cerveza y deporte y decidieron juntarse cada semana para correr en grupo y terminar en un bar de la zona brindando con una cerveza a la salud del profesor. En esta ocasión tan especial, han querido sumarse a la iniciativa del Prof. Castillo en su ciudad de origen, para dar a conocer su experiencia durante estos 7 años en los que han puesto en práctica cada semana las conclusiones derivadas de su estudio.

En nuestro país, Cervecedores de España, entidad que representa al conjunto de sector cervecedero español, decidió poner en marcha este proyecto en 2012 animando a la gente a llevar un estilo de vida activo y saludable de la misma forma que se disfruta una cerveza, en compañía. Así, la iniciativa recorrió las ciudades de A Coruña, Barcelona, Madrid, Zaragoza, León, Sevilla, Valencia, Las Palmas de Gran Canaria, Málaga, Santa Cruz de Tenerife y Murcia. Y este año llega a Granada con la colaboración de la **Universidad de Granada** y el Centro de Información de Cerveza y Salud. Asimismo, en los próximos meses, BeerRunners llegará a Alicante, Madrid y Barcelona nuevamente, entre otras ciudades.



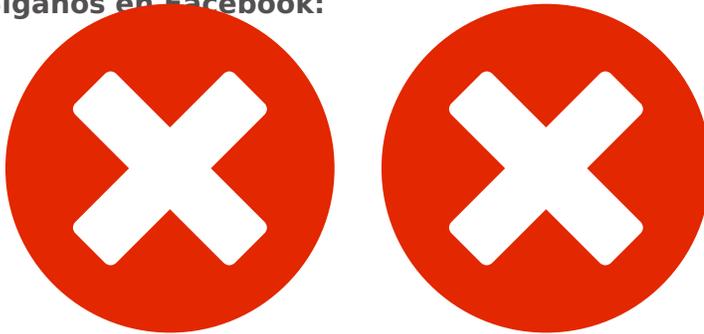
Contacto:

Manuel J.Castillo Garzón
Departamento de Fisiología de la **UGR**
Teléfono: 958243540

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--61f8cf9a24dc617b0c71d644f3c093dfugr[dot]es -> --LOGIN--61f8cf9a24dc617b0c71d644f3c093dfugr%5Bdot%5Des

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **PUBLICITE SU CONGRESO UGR**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General
UNIVERSIDAD DE GRANADA

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --

LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook UGR Informa:

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook UGR Divulga: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter UGR Divulga: <https://twitter.com/UGRdivulga>