

BIRRA: SFATIAMO I LUOGHI COMUNI

La birra rimane, assieme al vino, una delle bevande più gradite dagli italiani, ma circolano molti luoghi comuni ed inesattezze.

La birra è una delle bevande più gradite d'estate, complice il gusto fresco ed amarognolo e la bassa gradazione alcolica, ma spesso nell'immaginario comune suscita l'idea di gonfiore addominale ed eccesso di calorie. Nella tradizione la birra è legata anche a caratteristiche positive: elisir di lunga vita, in grado di aiutare le donne a produrre latte, ecc..

La birra può far parte di una alimentazione equilibrata? Il 6° Simposio su Birra e Salute "Dai Miti alla Scienza", tenutosi recentemente a Bruxelles, ha fatto chiarezza sull'argomento, insieme ad una recente ricerca pubblicata sull'European Journal of Clinical Nutrition.

Non ingrassa

Se assunta da adulti in dosi fino a 500 ml al giorno (una lattina grande) la birra - in base ad una ricerca dell'Università di Copenaghen - non è associabile al sovrappeso.

Protegge il cuore

Sia il vino che la birra - a basse dosi - sono protettivi nei confronti del cuore e del sistema cardiovascolare. Quel che conta è il quantitativo moderato. Livelli elevati di alcol non solo eliminano gli aspetti positivi, ma fanno insorgere quelli negativi (tra cui cancro, stati degenerativi neurologici, cirrosi ed altre disfunzioni).

Salute delle ossa

Alcune ricerche suggeriscono che un moderato uso di alcol previene l'impoverimento minerale delle ossa e stimola la loro rigenerazione.

Birra per reidratarsi?

Almeno nei giovani in buono stato di salute, sembra che la birra possa essere utile per riacquistare l'idratazione persa praticando attività sportiva.

Donne che allattano

La birra non alcolica (solo questa!) è ottima per le madri che allattano: senza le controindicazioni dell'alcol, fornisce antiossidanti che vengono passati al lattante, che li utilizza per rinforzare le proprie difese antiossidanti ancora poco sviluppate.

Fonte: A Sierksma and FJ Kok (2012) Beer and health: from myths to science - European Journal of Clinical Nutrition (2012)