

di ANNA WIECZOREK

biologa nutrizionista,
specialista in scienza dell'alimentazione

TANTE VIRTÙ MA ATTENTI ALLE CALORIE

La birra, è una bevanda di antichissime origini che secondo una leggenda venne scoperta per caso nel V millennio a.C. lasciando fermentare al sole per alcuni giorni dei cereali bagnati. In Italia i primi a produrre la birra furono gli Etruschi a partire dall'VIII secolo a.C. Tale tradizione fu acquisita anche dai Romani e viene narrato che l'imperatore Nerone facesse arrivare una birra speciale dalla Penisola Iberica, per servirla nel corso dei suoi famosi banchetti. Saranno le popolazioni del nord Europa a migliorare e perfezionare il procedimento di produzione.

Oggi è un prodotto sempre più di alta qualità, ottenuto dalla fermentazione alcolica di mosti preparati con malto d'orzo ed acqua, resi aromatici dall'aggiunta di luppolo. Il malto d'orzo può essere sostituito con malto di frumento, con riso o con altri cereali.

Sono stati condotti numerosi studi scientifici che confermano alcuni effetti benefici. I ricercatori



dell'Università spagnola di Alcalá de Henares hanno rilevato che può proteggere dalla demenza ed ha effetti vantaggiosi sulla memoria. I consumatori di questa bevanda sono meno esposti a malattie come l'Alzheimer grazie al contenuto di silicio, che inibisce

l'assorbimento da parte del corpo dell'alluminio, sospettato di contribuire a sviluppare molte malattie neurodegenerative.

Secondo gli scienziati dell'Università di Greenwich a Londra, due birre da mezzo litro sono una dose ideale per ridurre il dolore

fisico fino al 25 per cento. Inoltre, sostengono che la birra ha un effetto più forte sul corpo rispetto alla maggior parte degli analgesici contenenti paracetamolo. I ricercatori, quindi, segnalano che il consumo di birra combatte il dolore in modo efficace, alleviando insopportabili disagi o rimuovendoli completamente. Da annotare che il luppolo contiene composti polifenoli che aiutano a ridurre il colesterolo e prevenire l'arteriosclerosi; inoltre, la birra è una fonte di tetraciclina, un antibiotico prodotto in modo naturale dai batteri del ceppo di streptomyces che supporta il lavoro del sistema immunitario e previene le infezioni. La birra, poi, contiene una grande dose di melatonina che, oltre ad avere un potenziale antiossidante, può conciliare il sonno, sebbene non abbia un effetto positivo sulla qualità e sulla quantità del riposo perché - come altri alcolici - può anche causare o aumentare i disturbi respiratori: riducendo la tensione muscolare, compresi i muscoli della gola, promuove il russamento e aumenta il rischio di apnee notturne

(ci sono modi più sicuri e più efficaci per affrontare l'insonnia).

Questa preziosa bevanda, apprezzata soprattutto d'estate, contiene vitamine del gruppo B soprattutto nel sedimento di lievito, che rafforzano i capelli indeboliti ed è fonte di acido folico e vari minerali, come calcio, fosforo, magnesio e potassio. Le migliori per la nostra salute sono le birre non pastorizzate e non filtrate la cui durata di conservazione, però, non supera alcune settimane e per questo andrebbero preferite quelle artigianali e senza aggiunta dei conservanti.

E adesso passiamo agli aspetti meno piacevoli! La birra si caratterizza, come tutte le bevande alcoliche, per avere una rilevante quantità calorica - tra 30 e 60 calorie per 100 gr di prodotto - e il contenuto energetico è proporzionalmente crescente con l'aumentare della gradazione; quindi, a chi è in sovrappeso si consiglia di limitare al massimo l'uso, anche perché ha un indice glicemico molto alto (110) effetto del contenuto di maltosio (carboidrati). Ciò significa che il livello di zucchero nel sangue

dopo aver bevuto una birra aumenta più rapidamente rispetto al consumo di glucosio puro. Purtroppo, come nel caso dei dolci, cade anche rapidamente, il che causa attacchi di appetito da lupo. Durante l'intenso sforzo fisico, sudiamo molto, perdiamo liquidi dal corpo con loro elettroliti preziosi. La birra ha un effetto diuretico, quindi berlo dopo l'allenamento contribuisce a una disidratazione ancora maggiore. Inoltre, un eccessivo esercizio fisico promuove l'acidificazione del corpo e l'alcol ha anche proprietà ulteriormente acidificanti per l'organismo (per ripristinare l'equilibrio acido-base e compensare la mancanza di liquidi nel corpo dopo l'allenamento, si dovrebbe bere acqua altamente mineralizzata). La birra è sconsigliata alle persone malate di diabete, gotta, ulcere dello stomaco e del duodeno, cirrosi, pancreatite acuta e cronica. È anche necessario sapere che l'alcol interferisce con il processo di allattamento: sotto la sua influenza, il riflesso del deflusso del latte viene compromesso. In sintesi, l'invito è a bere prodotti di qualità e comunque con moderazione.