

# UN BOCCAILE DI INSOSPETTIBILI VANTAGGI

La birra piace sempre di più. E bevuta con moderazione fa anche bene alla salute. Come confermano diversi studi

di Silvia Pignatelli

La birra è gradita a un italiano su due: a dirlo è l'Istat, aggiungendo anche che nel 2017 il suo consumo ha raggiunto il top (vedi dato nella pagina a fianco). «Anche se per prepararla occorrono solo 4 semplici ingredienti, acqua, malto d'orzo, luppolo e lievito, questa bevanda può essere considerata un vero alimento», spiega la dottoressa Sara Gilardi, biologa nutrizionista. «Ovviamente, contenendo alcol, è opportuno assumerla durante il pasto e nei limiti indicati dalle linee guida: 20 g al giorno per le donne (equivalenti a 66 cl di una bottiglia) e 40 g per gli uomini (circa un litro)». A queste dosi non solo soddisfa il palato, ma assicura tantissimi vantaggi.

## AIUTA A PREVENIRE I CALCOLI RENALI

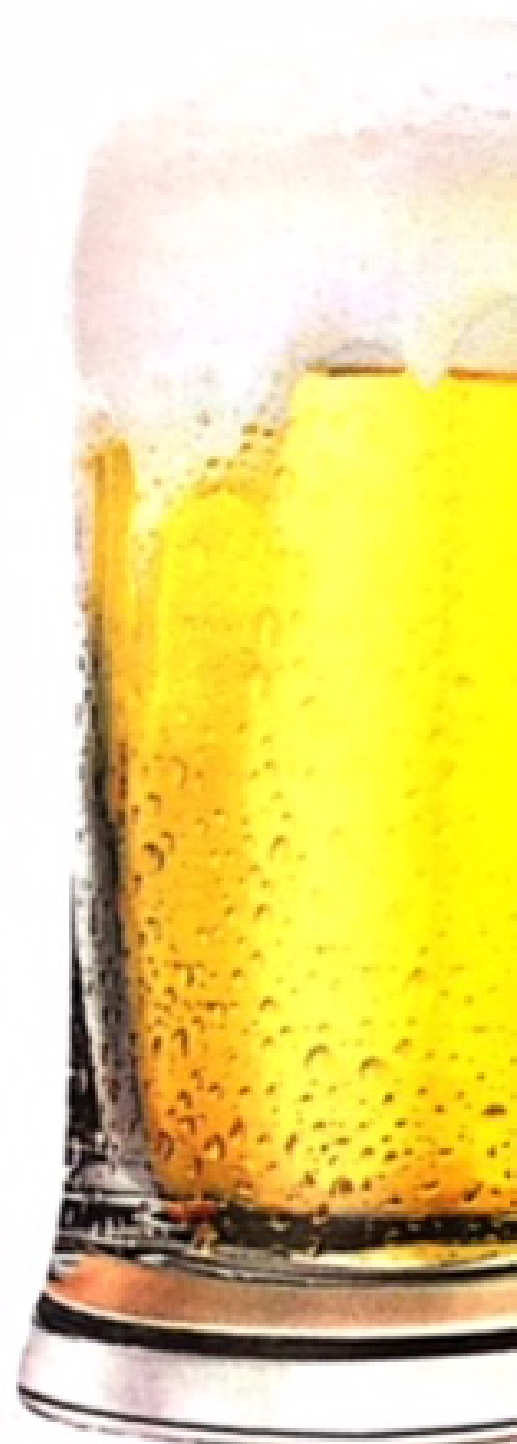
La formazione di calcoli renali dipende da precipitazioni di sostanze, soprattutto ossalato di calcio, che si aggregano nell'apparato urinario in presenza di un'insufficiente o scorretta idratazione. Uno studio pubblicato sul *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* e condotto da medici della Harvard Uni-

**COMPOSTA PER CIRCA L'85% DA ACQUA E RICCA DI POTASSIO, COMBATTE ANCHE GLI INESTETISMI DA RISTAGNO DI LIQUIDI.**

versity di Boston (Usa) in collaborazione con l'Unità di nefrologia del Policlinico Gemelli di Roma, rivela che il consumo di quantità elevate di bevande gassate e zuccherate fa aumentare del 33% le probabilità di sviluppare questi dolorosi sassolini. Per contro, un consumo moderato di birra ne limita la formazione grazie all'azione dell'etanolo (cioè l'alcol etilico), che favorisce la diuresi. «Inoltre, questa bevanda è costituita per circa l'85% da acqua», aggiunge la nostra esperta, «e questo ne aumenta senza dubbio la positiva azione diuretica».

## È AMICA DEL CUORE

La birra protegge dalle patologie cardiovascolari legate ai difetti di coagulazione



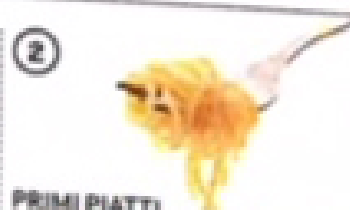
## Abbinata così

Non solo con la pizza. La birra è così versatile che supera brillantemente qualsiasi abbinamento. Basta scegliere quella giusta. Ecco i consigli di AssoBirra ([assobirra.it](http://assobirra.it)).



### 1 ANTIPASTI

Maionese, uova e gamberi stanno bene con la Lager, mentre i frutti di mare con la Irish Stout. Per gli affettati scegli Bock e doppio malto.



### 2 PRIMI PIATTI

Per la pasta con pesce in rosso è ok la Weisse; con pesce in bianco le Bianche. Pasta in bianco e zuppe si sposano con la Lager, la pasta al sugo con la Pils.



### 3 SECONDI PIATTI

Maiale e bolliti sono ottimi con la Weisse. Gli arrosti preferiscono la Bock. Pollo, tacchino, pesce arrosto e ai ferri e salmone con la Lager.

# 31,8 l

È il consumo pro capite di birra in Italia. Un record assoluto, toccato nel 2012. (Fonte: Assobirra)



Consulta gratis il nostro esperto

**DOTT.SSA SARA GILARDI**  
Biologa  
nutrionista  
a Torino, Livorno  
e Volterra (Pisa)

Tel. 02-7000158  
12 settembre  
ora 13-14

del sangue. «Questo grazie alla presenza di vitamina B6, o acido folico, che regola i livelli di omocisteina, un amminoacido che, se in eccesso, aumenta il rischio di una trombosi», spiega la dottoressa Gilardi. In più, contiene potassio, un oligoelemento che contribuisce a far abbassare la pressione sanguigna.

#### FA BENE ALLE OSSA

Da uno studio pubblicato sul *Journal of the Science of Food and Agriculture* emerge che un moderato consumo di birra può contrastare l'osteoporosi. Il malto e soprattutto il luppolo sono fonte in una forma facilmente assimilabile di silicio (o acido ortosilicico), una sostanza che favorisce la formazione di collagene ed è importante per la crescita e lo sviluppo del tessuto connettivo e osseo. «Si tratta di un aiuto in più per rinforzare le ossa, senza ovviamente dimenticare di assumere calcio e vitamina D», commenta la nutrizionista. Secondo questa ricerca, inoltre, le birre di colore più chiaro sono da preferire perché hanno il maggiore contenuto di silicio, avendo subito un minore stress durante la lavorazione.

#### RITARDA L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE

Tra i vantaggi della birra va anche elencato un effetto antiage a favore della cute. «È ricca di sostanze antiossidanti, come i polifenoli del luppolo, la vitamina E e quelle del gruppo B (soprattutto B1 e B6) e, anche se in quantità non eccessive, di tutti gli 8 amminoacidi essenziali. Nutrienti che favoriscono la produzione di collagene, dando turgore e migliorando l'elasticità della pelle, prevenendone l'invecchiamento al pari di quello di unghie e capelli», rivela l'esperta.

#### RIDUCE LA RITENZIONE IDRICA

Oltre a essere ricca di acqua, la birra contiene molto potassio (90 mg in 33 cl), un oligoelemento che aiuta a riequilibrare la quantità di sodio, contrastando così la ritenzione dei liquidi.

#### FAVORISCE IL SONNO

Merito della vitamina B3 (o acido nicotinico), che per il suo effetto rilassante aiuta il riposo notturno.

#### AIUTA A PREVENIRE L'ALZHEIMER

Uno studio condotto alla University of Tampere (Finlandia) afferma che un consumo moderato di birra sembra inibire la comparsa delle cosiddette placche di beta amiloide nel cervello, cioè gli ammassi proteici caratteristici del morbo di Alzheimer. «L'effetto protettivo dipenderebbe soprattutto dalla massiccia presenza di antiossidanti, in particolare dello xantumolo, flavonoide di cui è ricco il luppolo», spiega la dottoressa Gilardi.

#### CONTRASTA LA DIFFUSIONE DEI TUMORI

Secondo uno studio condotto dal Dipartimento di Farmacia dell'Università di Pisa, lo xantumolo assicurato dal luppolo sarebbe in grado anche di ridurre l'angiogenesi tumorale. In pratica, agisce come una sorta di "chemioterapico naturale" inibendo i meccanismi grazie ai quali le cellule tumorali si procurano ossigeno e si moltiplicano nell'organismo.

### Quando è sconsigliata

Come tutti gli alcolici, la birra è sconsigliata in gravidanza e allattamento, in chi ha patologie del fegato e dell'apparato gastrointestinale e in chi accusa allergie o intolleranze al malto o al luppolo. «Inoltre, è controindicata in chi soffre di gotta, forma di artrite dovuta a un'eccessiva produzione o a una scarsa eliminazione di acido urico», aggiunge Fulvio Colombo, reumatologo presso gli Istituti Clinici Zucchi di Monza e Carate Brianza. «La birra è infatti ricca di purine, precursori appunto dell'acido urico».

4



#### FORMAGGI

La mozzarella è ideale con la Lager, il brie con la Doppelbock, il parmigiano reggiano con la Ale, pecorini e gorgonzola con le Trappiste.

5



#### DESSERT

Le torte fruttate si gustano meglio con la Pils/Lambic, quelle a base di cioccolato si abbinano perfettamente con la Doppelbock.