

Una birra al giorno...

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Cibi e sostanze salutari](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Qualcuno si starà chiedendo come mai abbiamo inserito una bevanda come la birra, dalle riconosciute caratteristiche dannose per la [salute](#), se consumata in grandi quantità, nella sezione dedicata alle sostanze salutari. Non molti sanno però che la birra analcolica, nonostante sia fatta con gli stessi ingredienti della birra tradizionale, è in realtà una bevanda sostanzialmente **diversa** e non un suo sucedaneo, una bevanda per di più molto più salutare rispetto alla sua "sorella maggiore", adatta a rallegrare anche ogni giorno le nostre tavole senza incorrere nei disturbi e nelle calorie dell'alcol.

Gli ingredienti sono quelli della birra alcolica e sono conosciuti da tutti, bevitori e non: **luppolo e malto**. L'idea della birra analcolica vide la luce negli Stati Uniti, dove ci si rese conto che col crescere del consumo di alcol crescevano anche obesità e sovrappeso. L'obiettivo era di difficile raggiungimento: bisognava far sì che la birra rimanesse in commercio e facesse parte dell'alimentazione dell'americano medio, evitando però i pericoli connessi col consumo di alcol.

Stop all'alcol!

Come si poteva allora liberare la birra dall'alcol senza ricorrere all'utilizzo di additivi, sostanze cioè che a lungo andare si sarebbero rivelate dannose al pari (se non di più) dell'alcol? Gli ingredienti della birra perciò dovevano rimanere quelli classici. Dopo diversi studi che miravano ad abbassare il tasso alcolico contenuto nella birra le strade risultarono due. La prima era il frutto di una tecnica che prevedeva la **"rimozione" dell'alcol** dal prodotto finito, cioè la normale birra. La seconda strada prevedeva **l'interruzione del processo di fermentazione** al momento in cui la birra raggiunge la gradazione alcolica che si intende ottenere. Il secondo metodo, ritenuto il più naturale è oggi quello maggiormente diffuso. Ecco perché non si tratta di un semplice sucedaneo della birra, ma di un prodotto sostanzialmente innovativo.

Analcolica?

Di solito, con l'aggettivo "analcolico" si è portati a pensare subito alla totale assenza di alcol. In realtà, per quanto concerne la birra analcolica, ciò non è del tutto vero.

La legislazione dei vari paesi infatti prevede un **tasso minimo** di alcol contenuto nella birra. Perciò i produttori di birra analcolica **non azzerano del tutto il tasso di alcol** presente nel loro prodotto ma si limitano ad abbassarlo, a volte anche di poco. **Nel nostro Paese tale tasso è dell'1,2%** (la gradazione di una birra media è di circa il 4% fino ad un massimo del 15% per certe birre prodotte principalmente in Germania). Il tasso minimo italiano è più alto di quello americano e inglese.

Quali benefici?

È facile immaginare quali siano i vantaggi del basso consumo di alcol, specialmente se si pensa a quello che può succederci (o a quello che potremmo fare) quando ci troviamo in stato di ebbrezza. Ma ci sono anche altri motivi che dovrebbero invogliare il consumatore a scegliere una birra analcolica. Oltre alla tranquillità di poter guidare senza rischi dopo una serata al pub con gli amici, sono da citare anche gli **effetti positivi sulla [salute](#) della pelle, sullo scioglimento dell'acido lattico e una più diffusa salute del fegato**. Pertanto, la birra analcolica è particolarmente indicata per coloro che non riescono a fare a meno di consumare grandi quantitativi di questa bevanda.

Nando