



La birra - niente di ciò che pensate

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



La birra - niente di ciò che pensate

§§§googlestart§§§

Bionda, rossa, in bottiglia o alla spina, la **birra** è una delle bevande più amate al mondo. Ideale per fare quattro chiacchiere con gli amici, per accompagnare un trancio di pizza, la birra è la bevanda che mette davvero tutti d'accordo. Spesso, però, si cade nell'errore di sottovalutare questa bevanda dal profilo nutrizionale, guardandola con occhi diffidenti in rispetto della [dieta](#) che stiamo seguendo. Ma quando si sa veramente poco di un alimento si è portati a pensare al peggio.

Fortunatamente, la birra non nuoce gravemente alla bilancia come tutti crediamo e se a rivelarlo è la sua scheda nutrizionale, non possiamo far altro che berla con più gusto di prima. A parità di Kcal, infatti, la birra contiene meno calorie di altri alcolici, quali whisky, vino rosso e grappa. Sembrerebbe che l'effetto benefico della birra sia da attribuire in parte alla presenza di molecole presenti in minime concentrazioni e, pertanto, definite **micronutrienti**.



A questo gruppo appartengono sia le **vitamine** che i **polifenoli**, alla cui classe appartengono molecole quali il resveratrolo, la quercetina, l'acido gallico che oltre ad esplicare, grazie alla loro particolare struttura molecolare, un'azione [antiossidante](#) contro gli effetti deleteri dei **radicali liberi**, mostrano anche un'efficace azione antitumorale dimostrata sia in vitro che in animali da laboratorio. §§§googlemean§§§ Nella birra e in misura maggiore nel luppolo, aggiunto nella preparazione della birra come aromatizzante, è stata identificata una molecola chiamata 8-prenilnaringenina che si è dimostrata essere un potente fitoestrogeno, eventualmente utile per la cura di molti disturbi ginecologici e l'umulone, che sopprime l'attività dell'enzima cicloossigenasi, coinvolto nella produzione delle prostaglandine*, responsabile in molti aspetti del processo di tumorigenesi.





Giulio Cesare definì questa bevanda "**Liquore nobile e potente**" , elogiando, nel contempo, le sue qualità nutrizionali ed il suo gusto unico.

Le birre, dal contenuto polifenolico alto, mostrano anche un'elevata **attività antiossidante** , legata anche, rispetto alle birre a più basso contenuto polifenolico, ad una maggiore attività citotossica nei riguardi di una linea cellulare di leucemia promielocitica acuta (HL-60).

La produzione della birra avviene attraverso la germogliazione dell'orzo, trasformandolo in malto. L'orzo viene macinato e bollito a 60° C. Durante questa fase, l'amido si trasforma in maltosio, si aggiunge il luppolo e si procede alla fermentazione dei lieviti. Il maltosio si trasforma in glucosio e poi in anidride carbonica ed alcol. L'ultimo processo è quello della chiarificazione.

La birra è stata oggetto di approfonditi studi scientifici, dai quali è emerso che qualche bicchiere di birra (quindi, senza esagerare), aiuta a prevenire alcune patologie. Dallo studio condotto in Olanda dal **dottor Henk Hendriks** , equipe dell'istituto [nutrizione](#) e Ricerca sul Cibo, è emerso che la birra, consumata con moderazione, può portare a benefici in tema di prevenzione di problemi cardiaci. Infatti, la birra abbonda in vitamina B6, in grado di prevenire l'aumento di un particolare tipo di aminoacidi, gli **omocistina**, responsabili dell'incremento di attacchi cardiaci. Nella tabella nutrizionale della birra, non mancano **folati** ed **agenti antiossidanti** .

Ma la benefica azione della birra non si limita al solo cuore. Secondo studi dettagliati, la birra sarebbe in grado anche di prevenire la formazione di **calcoli biliari**, difendere le ossa dall' **osteoporosi**, sbarrare la strada al **diabete**. La birra, inoltre, è in grado di rendere il corpo quasi immune dall' **Helicobacter Piloni** , responsabile dell'insorgere dell' **ulcera gastrica** , oltre che fattore di rischio del **cancro allo stomaco** .

Francesca Brigida§§§googleend§§§

