

Le proprietà della birra

Gli antichi già lo sapevano. La birra non è semplicemente una bevanda alcolica. Ha proprietà nutritive importanti. Non a caso era la bevanda degli dei, o veniva somministrata ai bambini, o veniva offerta in voto, o semplicemente veniva chiamata "pane liquido".

In generale contiene meno etanolo di qualsiasi altra bevanda alcolica e può essere considerata un vero e proprio alimento.

Ecco le sue proprietà più importanti.

Acqua	91%
Alcoli	5%
Carboidrati residui	4%
Potere calorico	450 kcal
Sostanze proteiche	6 g
Anidride carbonica	5 g
Aminoacidi essenziali	80 mg
Polifenoli	100 mg
Alcoli superiori	100 mg
Esteri	25 mg
Potassio	350 mg
Sodio	30 mg
Calcio	40 mg
Magnesio	80 mg
Fosforo	250 mg
Rame	0,05 mg
Ferro	0,03 mg
Acido piruvico	80 mg
Acido citrico	110 mg

Vitamina B3 o PP (Niacina)	7700 µg
Vitamina B5 (Acido pentotenico)	1500 µg
Vitamina B6 (Piridossina)	600 µg
Vitamina B2 (Riboflavina)	300 µg
Vitamina B9 (Acido folico)	80 µg
Vitamina B1 (Tiamina)	25 µg
Vitamina H (Biotina)	10 g

- Valori riferiti a un litro di birra con 11-12 gradi Plato.

Le proprietà della birra si rivelano a partire dalla sua composizione. La presenza di vitamine, potassio e sali minerali rendono questa bevanda consona anche all'interno di una **dieta bilanciata**. Nelle donne addirittura potrebbe **aumentare il livello di estrogeni**, il che comporta un ritardo della menopausa. Al contrario di quanto si pensa, **la birra è inoltre poco calorica**. L'apporto di calorie ovviamente dipende dalla tipologia di birra, ma in generale, per 100 grammi di birra normale ci si attesta sulle 35 kcal. da un minimo di 28 per quelle leggere a un massimo di 60 per quelle più forti. È dunque la bevanda alcolica meno calorica in assoluto, ma addirittura riporta valori più bassi anche rispetto ad alcune bevande analcoliche. Parliamo del luppolo, una delle principali materie prime di questa bevanda. Anzitutto, sapevate che questa pianta **fa parte della famiglia delle Cannabinacee**? Così come la marijuana e la canapa. Inoltre contiene estrogeni, ormoni vegetali corrispondenti agli estrogeni. In generale è la cosiddetta birra cruda, ovvero la tipica birra artigianale, quella che apporta maggiori benefici all'organismo. Infatti, essendo cruda, e dunque non pastorizzata, e dunque non esposta a temperature troppo elevate, è una **"birra viva"**, nel senso che i microrganismi fermentanti presenti al suo interno, i saccaromiceti, sono altrettanto vivi e possono dunque realmente agire all'interno dell'organismo favorendo per esempio le funzioni intestinali. Una bella presenza di schiuma, che spesso disturba il bevitore, è in realtà un importante indice di freschezza del prodotto. Inoltre **rende la bevanda stessa più digeribile**, preservandola dall'ossidazione e impedendo un apporto di anidride carbonica eccessivo.

Le proprietà della birra

ALCUNE PROPRIETÀ ...

VITAMINA B6	Agisce contro le malattie cardiovascolari
AZIONE CONTRO I RADICALI LIBERI	Agisce contro malattie cardiovascolari, arteriosclerosi, invecchiamento della pelle
FIBRE SOLUBILI	Aiuta le funzioni dello stomaco e dell'intestino
POCA GRADAZIONE ALCOLICA	Aumento del colesterolo "buono" (HDL), riduzione di quello "cattivo" (LDL)
LUPPOLO	Previene l'ossidazione cellulare e il rilascio di calcio dalle ossa. È amaro, sedativo, digestivo, induttore del sonno, batteriostatico, lassativo, depurativo. Contro ipereccitabilità, depressione, stati di tensione, dispepsie, tosse, tumori
POTASSIO, MAGNESIO, POCO SODIO	Accelerano il processo diuretico, dunque facilitano il lavoro dei reni e combattono la formazione di calcoli

ALCUNE CALORIE...

SUCCO DI LIMONE	21
SPREMUTA D'ARANCIA	33
BIRRA	35
SUCCO DI FRUTTA	56
VINO ROSSO	84

QUANDO LE PROPRIETÀ DIVENTANO ABUSO

Ovviamente tutto questo non significa che di questa bevanda se ne possa abusare, essendo in ogni caso un alcolico a tutti gli effetti. Anzitutto, così come il vino, è consigliabile consumare la birra durante i pasti. Al giorno non sarebbe il caso di oltrepassare i 2-3 bicchieri da

0,25, in modo da rimanere sui 20-30 grammi di etanolo ingerito - dose giornaliera utile perché può avere benefici sul sistema vascolare - ovvero sotto la **soglia massima consigliata sia per l'uomo (40 grammi) che per la donna (30 grammi)**, valore di quest'ultima più basso per via di un fegato maggiormente esposto a malattie quali la cirrosi epatica. In ogni caso un abuso può creare dipendenza, danneggiare il fegato, facilitare l'insorgenza di malattie neurologiche e tumori. Nonché far levare punti alla patente! Ricordatevi sempre che il limite sono 0,5 gr/litro di alcool nel sangue. Ci sono due modi per capire quanto etanolo abbiamo ingerito: il primo metodo, anglosassone, si basa sull'unità alcolica "drink" che corrisponde a un boccale di birra, il quale fornisce in una giornata circa **12,5 grammi di etanolo**. La donna non dovrebbe superare le 2 unità, l'uomo 3; il secondo indica le bevande contenenti **25 grammi di alcool**, che nel nostro caso, o meglio, nel caso della birra **sono contenuti in mezzo litro**. È la dose che rende l'etanolo velenoso. Un'assunzione moderata entro questi limiti, non è dannosa, e, anzi, può essere considerata anche positiva. Riportiamo di seguito una tabella che vi aiuterà a considerare i diversi apporti di etanolo e calorie dei principali alcolici in commercio.

BEVANDE (100 cc)	ALCOOL (gr)	CALORIE (kcal)
BIRRA	5	35
CHAMPAGNE	10	70
VINO	12	84
AMARO	26	183
LIQUORE	28	196
COGNAC	30	210
BRANDY	32	224
RUM	32	224
VODKA	32	224
WHISKEY	34	238
GRAPPA	34	238