

La «bionda» dell'estate

Fresca e dissetante la birra ha caratteristiche insospettite: ha un elevato potere antiossidante ed è utile alle donne con squilibri ormonali

"In Muenchen steht ein Hofbraeu-Haus, oans, zwoa, gsuffa" intonavano goliardicamente le voci mentre boccali ricolmi di schiumante nettare biondo erano pronti ad essere ingurgitati da ingorde fauci incorniciate da barbe rossicce. L'aria intorno era satura dell'odore acre dei wurstel che arrostivano sulle braci ardenti. Dietro i banconi dolcissime fanciulle dai capelli biondi e rossi pettinati a trecce nella più classica tradizione vichinga dispensavano schiumanti ebbrezze ai non più sobri ospiti. Il brusio di fondo che faceva da mastice alle attività degli astanti veniva interrotto di tanto in tanto dai "prosit" che inducevano ad una nuova sorsata agli enormi boccali. E di prosit in prosit litri di birra riempivano gli stomaci di tutti i presenti.

La birra è la bevanda più diffusa fin dai tempi più antichi. La sua diffusione corrisponde a quella del grano, riso, orzo, granturco, miglio. In questo periodo, per mitigare la calura si sente il bisogno di dissetarsi con qualcosa di fresco e "saporito" e allora cosa c'è di meglio di una bevanda profumata e gustosa, antica quanto il mondo, fatta di intriganti aromi e variegati colori quale la birra?. A pasto, nei momenti di pausa, durante una serata in compagnia è sempre piacevole gustarne un boccale fresco.

Non a tutti è consigliabile l'assunzione di bevande alcoliche, anche se in piccole quantità, soprattutto a coloro che ne possono trarre danni o peggiorare patologie preesistenti o che con tali bevande abbiano instaurato un rapporto di "dipendenza" con conseguente "abuso". Completata questa doverosa premessa sottolineo però che la birra è una bevanda ricca di polifenoli antiossidanti e di vitamina B6 (in grado di rallentare la produzione di omocisteina, sostanza implicata nei disturbi cardiaci). Ma non basta. La birra ha un'altra caratteristica meno nota e molto interessante: è ricca di fitoestrogeni, sostanze naturali molto utili alle donne che soffrono di squilibri ormonali soprattutto in periodo di menopausa. E ha azione antinvecchiamento, perché contrasta i radicali liberi grazie ai polifenoli, ad elevato



potere antiossidante. In più la birra è una bevanda di per sé naturale, pressoché non adulterabile. La migliore, da questo punto di vista è quella fresca, "alla spina". Dunque, alla salute, ma con moderazione, naturalmente, perché anche la birra ha i suoi difetti: se in eccesso dilata lo stomaco e fa rischiare la gotta (a causa del contenuto in purina che si trasforma in acido urico). E' falso sostenere che non è molto alcolica, perché contiene una percentuale di alcool variabile dallo 0.5% al 9.5% a seconda del tipo scelto, con una media effettiva intorno al 4%. Le birre più leggere hanno una gradazione alcolica di circa 3,5 gradi, mentre le più corpose arrivano a 12 gradi. Prima di scegliere una birra, bisogna considerare che la bruna è più alcolica di quella bionda. Il colore della birra infatti dipende dal tempo di tostato-



Il tempio della birra: l'Oktoberfest. Si tiene in Germania ogni anno e richiama migliaia di giovani e non, provenienti da tutta Europa

ra del malto d'orzo: più è lungo, maggiormente gli zuccheri contenuti dentro l'orzo sotto forma di amidi si trasformano in alcool. In definitiva, l'alcool che contiene, anche se poco rispetto al vino, sempre alcool è e ciò potrebbe trasformare questa benefica bevanda in un vero e proprio nemico per il fegato e per la nostra incolumità al volante. La tolleranza individuale ad una determinata quantità di alcool è legata principalmente alla capacità del fegato di metabolizzarla. Tra le modalità di assunzione bisogna ricordare che l'assorbimento dell'alcool risente in modo evidente del fatto se è bevuto a stomaco pieno o vuoto. Dopo o durante il pranzo la velocità di assorbimento dell'alcool è più che dimezzata rispetto a quando lo si assume a stomaco vuoto e pertanto gli effetti negativi ne risultano attenuati. In ambito dietologico si raccomanda che l'alcool non rappresenti più del 10% dell'introito calorico giornaliero, soprattutto nei sedentari.

Se guardiamo alla nostra parte più emozionale, scopriamo che la birra favorisce la socializzazione e l'allegria e il boccale di birra sembra far dimenticare la pesantezza di alcuni eventi quotidiani, permettendo la circolazione di pensieri più positivi fra amici. Insomma bere birra in compagnia, sempre in maniera assennata e all'insegna della leggerezza è un modo per bilanciare la pesantezza

del vivere, dei doveri, del lavoro e delle responsabilità imposte dal ruolo sociale.

Come altre bevande, esclusa l'acqua, la birra fa ingrassare nella misura in cui se ne fa uso. L'assunzione smodata di birra, sia pure ipocalorica, naturalmente fa ingrassare, fermo restando i danni propri provocati dall'eccesso di alcool. Ma in 100 grammi di birra standard, quella cioè scelta dalla stragrande maggioranza dei consumatori italiani sono contenute appena 34 calorie, le stesse offerte dal classico succo d'arancia. Persino il prezioso e sano bicchiere di latte, almeno in quanto a calorie, non offre alcuno "sconto" rispetto alla birra.

La birra potrebbe aiutare la digestione, anche se questa caratteristica non è attribuibile ad una sostanza specifica contenuta nella birra. Invece è proprio il processo di fermentazione a cui è sottoposta la birra che stimola la produzione di succhi gastrici da parte dello stomaco. Quindi si può sostenere che lo stesso effetto digestivo viene prodotto da tutte le bevande fermentate o gassate. Anche qui l'ennesima puntualizzazione: prima di usare la birra come digestivo bisogna sempre pensare che non solo è una bevanda calorica, ma che, se viene consumata in forti quantità, favorisce la dilatazione dell'addome per la presenza di anidride carbonica.