

# Ma... la birra fa ingrassare?

**Le mie domande agli esperti. Risponde il Prof. Nicola Sorrentino**

La birra è una bevanda naturale e salutare priva di grassi e povera di sodio. E' spesso al centro di dibattiti e polemiche, che creano confusione e diffidenza in chi la beve: facciamo chiarezza!

**Un bicchiere della nostra bionda preferita non fa ingrassare e** apporta il giusto mix di vitamine, fibre, sali minerali, e antiossidanti. **Un bicchiere da pasto di birra chiara (200 cc) apporta solo 68 kcal**, circa le stesse di un'analogia quantità di succo d'arancia o di un'altra bevanda a base di frutta, meno di un bicchiere (125 cc) di vino rosso o bianco, la metà di un qualsiasi soft drink.

Va sfatata l'idea che la birra sia una bevanda ipercalorica e piena di sostanze chimiche dannose alla nostra salute. **La birra si fa solo partendo da sostanze naturali come l'orzo o il luppolo e solo chi ne beve grosse quantità tende ad ingrassare.** Questa idea di bevanda ingrassante, probabilmente, è legata al fatto che in alcuni paesi del Nord Europa il suo consumo eccessivo è legato anche ad una alimentazione scorretta, grassa e ricca di calorie.

La birra invece, abbinata ad uno stile di vita corretto e ad un'alimentazione di tipo mediterraneo sana ed equilibrata, può influenzare beneficamente il nostro stato di benessere psicofisico. Sono numerosi i lavori scientifici che dicono che **un moderato consumo di alcool sia abbinato ad un minor rischio di malattie cardiovascolari, grazie alla presenza di composti minori come i polifenoli**, importanti anche per ridurre i fenomeni ossidanti legati all'invecchiamento in generale.

Il basso tenore alcolico e la sua “leggerezza” rendono la birra adatta a uomini e a donne attenti alla propria forma fisica, e che non vogliono aumentare di peso. Studi effettuati negli USA hanno messo in evidenza che **le donne abituate a bere un bicchiere di birra al pasto, fanno meno fatica a rimanere snelle rispetto a quelle completamente astemie.**

Spesso le donne non amano bere birra perché temono che la schiuma dia un senso di gonfiore con la conseguente e fastidiosa dilatazione della pancia. Ma **la schiuma non gonfia perchè l’anidride carbonica in eccesso resta imprigionata nella schiuma stessa e non viene ingerita.** A parere degli esperti **una buona birra deve essere servita con una schiuma ben compatta ed alta almeno due dita.** Tutte ragioni che fanno della birra “chiara” un’amica della linea!