

FOCUS 5: non solo acqua, birra e...

LEGGEREZZA E NATURALITA': IL PROFILO NUTRIZIONALE DI UNA "CHIARA"

Che la birra sia una bevanda è innegabile. Il suo componente principale è l'acqua, che rappresenta il 93% del totale in volume. Questa sua **forte componente acquosa** e la presenza di **sali minerali** la rendono una **bevanda tra le più rinfrescanti**.

La birra è una **bevanda naturale, senza additivi, conservanti o coloranti**. I suoi ingredienti sono gli stessi del pane (acqua, cereali e lievito), con, in più, il luppolo, che le dà il caratteristico tono amarognolo.

Proprio il suo **gusto** e la presenza di **bollicine** concorrono ad aumentare la sua piacevolezza ed esaltano il sapore degli alimenti con pochi sorsi. Spiegando perché la birra abbia sempre avuto tanto successo come bevanda e venga particolarmente **apprezzata d'estate**.

Tra gli alcolici è la bevanda con meno alcol. Una birra chiara, Lager o Pils, ha un contenuto medio in alcol di 4,5% vol. Senza contare che da diversi anni sono disponibili anche versioni meno alcoliche e perfino birre analcoliche.

Tuttavia la birra può certamente essere considerata **anche un alimento**. Perché di fatto apporta **energia e nutrienti** alla nostra dieta quotidiana. **Il suo valore calorico è comunque modesto**: a parità di quantità bevuta, infatti, un bicchiere (200 cc) di birra chiara di media gradazione (4,5% vol.) ha circa 68 kcal, **la metà delle calorie** di un bicchiere di vino da pasto di gradazione media.

Disciolti o sospesi nell'acqua della birra inoltre vi sono **numerosi nutrienti ed altre sostanze a cui la scienza riconosce oggi un effetto protettivo per la salute**. L'acqua usata per produrre la birra è **buona fonte di sali minerali**, soprattutto **potassio e magnesio**. Dal **malto d'orzo**, materia prima fondamentale della birra, derivano piccole quantità di carboidrati sotto forma di **maltodestrine, destrine e fibra solubile**.

Malto, luppolo e lieviti sono anche fonte di **aminoacidi liberi, vitamine e polifenoli** dal prezioso potere antiossidante. In particolare lo **xantumolo**, contenuto nel **luppolo** usato per amaricare la birra, ha mostrato di avere interessanti **proprietà anticancro** che la **ricerca scientifica** sperimentale sta via via approfondendo.

La birra quindi è un ottimo **complemento di un'alimentazione sana ed equilibrata**. E può integrare positivamente un pasto con un effetto positivo sulla digestione grazie al luppolo, responsabile del suo gusto amarognolo, all'anidride carbonica e alla piccola quantità di alcol presente.

IN UN BICCHIERE (200 CC) DI BIRRA CI SONO:

Energia	kcal	68
Acqua	g	187
Proteine	g	0,4
Lipidi	g	0
Glucidi	g	7
Alcol	g	5,6

Minerali

Ferro	tracce
Calcio	2 mg
Sodio	20 mg
Potassio	70 mg
Fosforo	56 mg

Vitamine

Vit. B1	tracce
Vit. B2	60 mcg
Vit. B6	20 mcg
Niacina	1,8 mg
Folati	8 mcg
Vit. C	2 mg

Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN