

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

LA BIRRA FA MENO MALE DEGLI ALTRI ALCOLICI?

Alcune persone rinunciano a **vino** e **superalcolici** e consumano solo birra, a volte anche smodatamente, convinte del fatto che faccia meno male alla salute. Vi è infatti la credenza che la birra, al contrario delle altre bevande alcoliche, sia più nutriente e “salutare” poiché contiene alcune **vitamine** del gruppo B. È vero che la birra apporta vitamina B2, niacina, vitamina B6, acido pantotenico e biotina, ma le quantità di questi nutrienti sono **talmente scarse** e **trascurabili** da non poterla ritenere un alimento utile a coprire il fabbisogno quotidiano delle vitamine del gruppo B. Invece, la quantità di alcol (**etanolo**) in essa contenuta la colloca tra le bevande alcoliche. Il tasso alcolico della birra varia dal 3,6% a oltre il 5% per le light e oltre il 5% per le doppio malto: sicuramente un volume alcolico inferiore a quello del vino o dei superalcolici. Tuttavia, basta bere una lattina di **birra light da 33 cc** per assumere **12 grammi di alcol**, **la stessa quantità** che si trova in **un bicchiere di vino da pasto da 15 cc** (11/12°) o in un bicchierino da **40 cc** di superalcolico (40°). Pertanto, la convinzione che la birra faccia meno male degli altri alcolici è **priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

- **Consumo precoce di alcol e rischi per la salute**

In Italia, nei ragazzi tra i sedici e i ventiquattro anni, si registra **la più elevata percentuale di consumatori di birra e aperitivi alcolici**. Questo dato dovrebbe far riflettere se si pensa che il corpo umano raggiunge la sua piena capacità di metabolizzare l'alcol solamente intorno ai **diciotto-ventuno anni**, quindi le bevande alcoliche consumate prima di tale età hanno per i ragazzi un effetto assai più nocivo rispetto agli adulti. Assumere alcol in età precoce, quando gli organi non sono ancora arrivati alla loro piena maturazione (in particolare il **cervello**), può portare a **problemi di apprendimento, di memoria e delle abilità visuo-spaziali** a causa dei **danni all'ippocampo** (la zona del cervello che si occupa della formazione di memorie a lungo termine e di percorso spaziale).

- **Linee guida per un corretto consumo di alcol**

I **LARN** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) sconsigliano il consumo di qualunque quantità di alcol prima dei diciotto anni, raccomandano alle donne e agli **over 65** non più di **una birra piccola da 330 ml** o **un calice di vino da 125 ml al giorno**, mentre agli **uomini** non più di **due birre piccole** o **due calici di vino al giorno**.

- **L'alcol nella dieta**

La birra, il vino e i superalcolici in genere contengono quelle che vengono chiamate “**calorie vuote**”, cioè energia data dal solo etanolo e quindi **priva di sostanze nutritive**. Per questa ragione, il consumo di bevande alcoliche deve essere escluso dalle diete ipocaloriche e limitato all'interno della **dieta equilibrata**, che privilegia invece cereali preferibilmente **integrali**, **frutta** e **verdura di stagione** e buone **proteine** come quelle della carne, del **pesce**, delle uova e di **latte e derivati** come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è un concentrato dei buoni nutrienti del **latte vaccino**, ma contiene circa il **50% di grassi in meno** di quelli inizialmente presenti nel latte intero con cui è fatto. È **ricco di calcio**, proteine ad **alto valore biologico** con i 9 aminoacidi essenziali, vitamine importantissime come la **A**, la **B2** e la **B12** e **minerali antiossidanti** come **zinco e selenio**.

Ricorda:

La birra, se consumata smodatamente, è dannosa tanto quanto gli altri alcolici.



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERADICI
2014 2020



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01