

Birra, una bevanda di tendenza

Alimentazione



di Santo Morabito

Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Responsabile U.O. Servizio Dietetico
A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina

È stato sicuramente il caso (complici le condizioni ambientali, dal clima alla presenza di invisibili forme di vita) ad aver prodotto una piacevole bevanda come la birra. Una storia millenaria che inizia in Mesopotamia, prosegue con Sumeri, Egizi, Cinesi e Romani, fino all'anno 1000 quando nei monasteri alla fermentazione dell'orzo si aggiunge il luppolo.

La produzione della birra resta ancora un processo naturale, perfezionato dall'esperienza e da strumenti tecnologici moderni: orzo germogliato ed essiccato, luppolo che conferisce il caratteristico gusto amaricante, acqua e fermentazione ad opera di lieviti, che trasformeranno gli zuccheri presenti in alcol e anidride carbonica. A seconda della temperatura a cui agiscono avremo birre "ad alta fermentazione", di gusto intenso e aromatico, e birre "a bassa fermentazione" dal gusto leggero e fragrante.

Noi comuni mortali siamo soliti fare una distinzione cromatica fra birra chiara o bionda e rossa o scura in virtù della maggior o minor tostatura del malto.

Alcuni più esperti vi parleranno di birra Abbazia, Ale, Altbier, Lager, Strong... diverse per aroma, tecniche di produzione e tenore alcolico. Vi diranno che per esaltare le sue caratteristiche organolettiche ogni birra ha il suo bicchiere o bocciale.

Negli ultimi anni il rapporto con la birra è cambiato. Ci sono dei consumatori, non più giovanissimi e con un buon profilo socio culturale, attenti alla qualità e al gusto e capaci di accostare la birra giusta ai piatti più complessi. La birra rimane la bevanda socializzante per eccellenza: pub e bar sono i posti di incontro e consumo per giovani e giovanissimi, e spesso rappresenta la prima bevanda alcolica soprattutto per il sesso femminile.

La birra contiene dal 90 al 93% di acqua, minerali, vitamine ed ovviamente alcol, in una concentrazione di 3-4 gr/100 cc, e quindi con un basso valore energetico. Un bicchiere di 250 cc di birra chiara apporta circa 85 kcal, meno di un bicchiere di vino (125 cc) e di una bibita gasata o succo di frutta che, nella stessa quantità, danno da 110 a 130 kcal.

Numerosi sono gli studi che hanno evidenziato come il consumo moderato di alcol sia associato ad una minore incidenza di malattie cardiovascolari se, come il vino e la birra, contengono sostanze antiossidanti come i polifenoli.

Lo stesso moderato consumo esercita un effetto positivo sull'umore, promuove comportamenti più sociali e sciolti, libera alcuni aspetti della personalità e



facilita la comunicazione interpersonale, mentre un consumo elevato provoca abbattimento o comportamenti aggressivi, alterazioni delle percezioni visive, uditive e motorie, fino ad arrivare a forme di perdita del controllo e della coscienza di sé.

I giovani, in particolare tra i 16 e i 18 anni, non più tutelati dal divieto di vendita di bevande alcoliche e con un corredo enzimatico non pienamente sviluppato, sono a rischio perché si accostano al consumo per moda e per l'effetto socializzante, ed il basso contenuto alcolico può trarre in inganno sugli effetti finali. Può essere grave l'effetto di una bevuta consistente che si concentra nel fine settimana: "binge drinking" (sei o più bicchieri in un'unica occasione). La moderazione nel consumo è condizione fondamentale per evitare che gli effetti benefici si trasformino in gravi rischi per il singolo individuo e la società.

Guidare ad esempio è un'attività complessa che richiede capacità di giudizio, coordinazione dei movimenti, riflessi rapidi e una vista efficiente. Bere alcol, anche in quantità modesta, prima di mettersi al volante non è un gesto responsabile e prudente e va fortemente scoraggiato, perché può determinare la sopravvalutazione delle proprie capacità di controllo. Assumere caffè per controbilanciare gli effetti non serve e rischia di peggiorare la situazione. La caffeina, infatti, elimina l'effetto soporifero dell'alcol, ma lascia inalterati gli altri effetti per cui si è stimolati a guidare pur non essendo in grado di farlo correttamente.