Chi ha detto che la birra fa ingrassare? Perfetta per dieta mediterranea

assobirra-e6e1b101

Siete convinti che la **birra** faccia **ingrassare**? E' solo una leggenda metropolitana. E' quanto emerge dai risultati di una ricerca condotta da **AstraRicerche** e commissionata **AssoBirra**, che ha indagato le abitudini alimentari degli italiani evidenziando come, rispetto a qualche anno fa, quando l'alcolico nazionale era il vino, negli ultimi anni il consumo di birra sia notevolmente aumentato.

Fin qui nulla di nuovo. Ma è interessante notare che la birra sarebbe diventata sempre più popolare nel nostro Paese non solo perché piace, ma anche perché gli italiani sono sempre più consapevoli delle sue **proprietà**. Ad esempio la birra, derivando dalla fermentazione dei cereali, da questi "eredita" sostanze utili dal punto di vista sia energetico sia nutrizionale. A classificarla fra le bevande "sane" è infatti la sua composizione: al 90% acqua e, per il resto, minerali, microelementi come lo zinco, vitamine idrosolubili, folati, fibre e alcol.

Ma soprattutto, nonostante il 55% degli italiani sia ancora convinto che la birra faccia ingrassare, è vero il contrario: **una bionda da 250cc contiene infatti meno di 85 kcal** (a fronte delle 120 kcal del vino). Piuttosto, a essere supercalorici sono i cibi a cui solitamente la birra viene accompagnata: "Specialmente in alcuni Paesi del Nord Europa - sottolineano da AssoBirra - viene **abbinata a pietanze molto ricche e grasse o assunta in quantità elevate**. Al contrario, un consumo moderato nell’ambito di un’alimentazione corretta e bilanciata, come la **dieta mediterranea**, rende la birra perfetta per l’accompagnamento ai cibi".