Cosa bere in estate: meglio vino o birra?

20240702111834bernabei-mixerplanetcom-vini-8b7d2396

L’estate è la stagione perfetta per gustare una birra o un buon calice di vino, bevande da consumare insieme a piatti freschi, prelibati e pratici da consumare, meglio ancora se durante piacevoli momenti di relax, al mare o in montagna. **Ma quale delle due opzioni si rivela da preferire con la calda stagione?**

Oggi proviamo a dare degli spunti di riflessione, più che delle risposte, dal momento che **non c’è un parere unilaterale** valido sempre. L’importante, infatti, è **acquistare birra online** che risulti **di qualità** , assicurandosi i prodotti di marche che hanno una solida storia alle spalle e un gusto che denota tanto da raccontare. La stessa cosa vale per il vino, per il quale le bottiglie interessanti non mancano.

Uno dei principali e-commerce nazionali è **Bernabei**, specializzato nella vendita non solo di birra ma anche di vino, di cui offre un ampio e ricco catalogo delle migliori aziende, nazionali e internazionali. Tra bollicine, spirits e soft drink, la scelta non manca, a fronte di un servizio capace di coniugare **comodità, velocità e user experience di alto livello**, con tanto di app gratuita a disposizione.

BIRRA VS VINO: IL PARERE DELLA SCIENZA

Il **vino bianco è tra i più amati dell’estate**: si sposa amabilmente con i piatti a base di pesce, tipici delle vacanze al mare, la frutta e le verdure. Le bollicine sono invece le regine dell’aperitivo, mentre **una buona birra non può mancare con la pizza**. E i rossi? Sono perfetti con le carni più corpose, ma chi è nato sulla costa spesso li apprezza insieme al pesce. Detto questo, **quale tra birra e vino, risulta in effetti più salutare?** La cosa appare interessante anche in chiave prova costume, un elemento a cui durante la calda stagione si presta particolare attenzione.

Secondo uno studio scientifico dell’Iowa State University, di cui dà notizia La Gazzetta dello Sport, la scelta della bevanda che accompagna l’aperitivo o la cena **non dovrebbe essere soltanto una questione di gusti**, visti gli importanti effetti sul corpo. Qual è, quindi, secondo i ricercatori, **l’opzione**

migliore tra vino e birra alla luce di tale premessa? **Sembrerebbe trattarsi del vino**, dal momento che la preferenza verso birra o alcolici di altro tipo porta con sé una quantità maggiore di grasso viscerale.

A livello pratico, gli scienziati hanno registrato che **il consumo di vino non presenta alcuna correlazione con il rapporto vita-fianchi**, cosa che invece accade nel caso di birra e alcolici. Inoltre, denota molteplici ulteriori benefici per la salute: ad esempio, il rosso contiene polifenoli, tra cui acido caffeico e acido gallico. Tuttavia, non significa che non si possa bere birra o alcolici né, tanto meno, che si possa consumare vino in abbondanza. **Il fattore che fa sempre la differenza è la moderazione**, ovvero la quantità. Lo studio statunitense, infatti, dimostra che un consumo eccessivo di alcol è alla base della formazione del grasso viscerale, insieme a una dieta poco equilibrata e a uno stile di vita improntato sulla sedentarietà.

COME SCEGLIERE LA BOTTIGLIA GIUSTA

La **qualità** - non solo la quantità - **è ciò che fa la differenza** quando si sceglie della birra o del vino. Ma quali sono gli aspetti che influenzano tale peculiarità? In primo luogo **la sostenibilità**, cosa che vale in particolare per il vino: un prodotto che ha bisogno del giusto ambiente pedoclimatico per essere buono al palato e genuino per la salute.

I fattori alla radice di una produzione di qualità sono molteplici: pioggia, temperatura, esperienza dei viticoltori, sole, la stessa struttura delle vigne. Inoltre, è consigliabile fare delle **visite con degustazione** - Bernabei ne propone oltre 300 presso le migliori aziende - anche se non si è dei sommelier esperti. Questo dà modo di conoscere e sperimentare in prima persona cosa c’è dietro la singola bottiglia.