Arriva la birra di grano saraceno: senza glutine e ideale per gli sportivi

birra-726x400-873c84d2

Analcolica (3%), piacevole al palato e praticamente senza glutine. E’ la birra messa a punto dal Crea Alimenti e Nutrizione, con il suo Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione in collaborazione con l’Università di Viterbo, nell’ambito del progetto Alimed, finanziato dal ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali. Si tratta di una birra che proviene al 90% da grano saraceno tartarico, un tipo selvatico di grano saraceno, particolarmente ricco di quercetina e di rutina, dalle spiccate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, che aiutano l’organismo a contrastare lo stress ossidativo causato da un pasto troppo abbondante o da un prolungato sforzo fisico

Una birra, quindi, che ben si adatta a chi pratica sport, come conferma la sperimentazione condotta sullo staff tecnico della Fisi (Federazione Italiana Sport Invernali) Trentino. "Abbiamo scelto gli sportivi - spiega all’Adnkronos Giovanni Bonafaccia, il ricercatore Crea che ha coordinato lo studio - in quanto individui facilmente soggetti a stress ossidativo per il tipo di attività che svolgono, ideali quindi per poter evidenziare le proprietà di questa birra. Senza contare che in molti sport, come per esempio nel rugby, la birra viene comunemente utilizzata anche nel post gara".

Il campione di atleti è stato diviso a metà: ad una parte è stato somministrato un pasto 'stressogeno', ossia ricco in grassi ed in carboidrati, accompagnato dalla birra di grano saraceno, l’altra parte, invece, ha assunto lo stesso pasto, insieme, però, ad una birra commerciale. I soggetti che avevano bevuto la birra di grano saraceno tartarico hanno mostrato un aumento della produzione di citochine, ossia quelle molecole che riparano i danni procurati all’organismo da stress ossidativi quali pasti abbondanti o prolungati sforzi fisici, e la contemporanea diminuzione del colesterolo.

I test proseguiranno su più ampia scala dopo le Olimpiadi, in quanto diverse Federazioni sportive hanno mostrato la loro disponibilità a partecipare. Ed è già pronta per la sperimentazione una versione light.