

SALUTE. UN PINTA DI BIRRA AL GIORNO PER DIMAGRIRE MEGLIO

RICERCA DELL'UNIVERSITA' DI BARCELLONA

(DIRE - Notiziario Sanita') Roma, 31 gen. - Gli amanti della birra possono tirare un sospiro di sollievo. La bionda, tra le bevande alcoliche piu' diffuse e antiche al mondo, spesso additata come responsabile dell'aumento della circonferenza addominale, a quanto pare non fa ingrassare, anzi addirittura aiuta a perdere peso. Ma non e' finita qui. Infatti la birra riduce il rischio di diabete e pressione alta, proteggendo il sistema cardiovascolare.

E' questo il risultato, come riportato sul telegraph.co.uk, a cui e' giunto un team di ricercatori dell'Universita' di Barcellona, dell'Hospital Clinic e dell'Istituto de Salud Carlos III, guidato da Ramon Estruch Rosa Lamuela. Gli esperti, che hanno coinvolto oltre 1.200 persone di eta' superiore ai 57 anni, suggeriscono di abbinare un moderato consumo di birra ad attivita' fisica e dieta mediterranea a base di pesce, frutta, verdura e olio di oliva. A rendere la birra un alleato per la salute sarebbe il contenuto di acido folico, vitamine, ferro e calcio. Dunque anche la birra apporterebbe i benefici gia' attribuiti al consumo di vino.

(Wel/ Dire)