

Cerveja e Saúde

A cerveja é uma bebida saudável e que faz parte da dieta do Homem desde tempos ancestrais. Sendo muitas vezes injustamente olhada como uma bebida dos pobres e inferior ao vinho, tem vindo a crescer não só em termos de qualidade como também de consumo. Desde as extraordinárias cervejas com adição de frutas oriundas da Bélgica, passando pelas Porter e Stout de Inglaterra ou pelas India Pale Ale norte-americanas, é hoje bem nítido que elas não são apenas boas para beber, como também fazem bem à nossa saúde, desde que consumidas moderada e regularmente, isto é, não mais de 2 garrafas de 33cl por dia. De facto, há muita publicidade que se refere aos benefícios do vinho na saúde, levando a que as pessoas considerem que apenas esta bebida nos trará bem-estar. Todavia, a cerveja (com e sem álcool), tal como o vinho, contém um grande número de componentes, entre os quais antioxidantes e vitaminas, provenientes dos cereais empregues, pelo que pode ser igualmente benéfica para a saúde.

O consumo moderado de cerveja, vinho e bebidas espirituosas, ao contrário do que acontece com o consumo excessivo e com a abstenção, pode proteger as pessoas de doenças cardiovasculares, como por exemplo ataques de coração e algumas formas de trombose, conforme já foi demonstrado em muitos estudos feitos um pouco por todo o mundo. Deste modo, estima-se que a ingestão de 30g de álcool por dia (cerca de 3 copos de cerveja), possa reduzir o risco de doenças coronárias em 25%. A explicação para esta situação reside no facto de a quantidade de colesterol no sangue (HDL, o bom colesterol) aumentar quando se consome álcool, diminuindo assim o risco de doenças. Investigações realizadas mostram que dois copos de cerveja por dia (20g de álcool) pode aumentar o colesterol HDL na ordem dos 4%. É claro que o consumo em excesso não vai fazer este valor subir, indo, ao invés, provocar vários problemas noutros sistemas do nosso organismo. Outra explicação para os benefícios atrás descritos baseia-se na tendência que existe para a redução do aparecimento de coágulos no sangue quando se consome álcool. Outras investigações foram efectuadas no sentido de se aferir da influência do consumo de álcool em certo tipo de doenças. Deste modo, obtiveram-se resultados que evidenciam que o consumo moderado de cerveja ou vinho pode proteger contra a formação de pedra na vesícula, osteoporose e até a diabetes. Contudo, deve realçar-se que o facto de bebermos dois copos de cerveja não evitará por completo o aparecimento de qualquer uma das doenças atrás mencionadas. Outros factores como o controlo do peso, uma dieta equilibrada ou o exercício físico regular são também essenciais para uma melhor qualidade de vida.