

## A cerveja como elemento de uma dieta saudável

Por outro lado, a cerveja pode contribuir positivamente para uma dieta saudável. A sua elaboração, efectuada a partir de cereais como a cevada maltada, o lúpulo, o trigo, o arroz ou o milho, ajudam ao estabelecimento de uma dieta equilibrada. Para além destes ingredientes, a cerveja é basicamente água (cerca de 93%), constituindo pois uma fonte excepcional deste bem essencial à vida, servindo igualmente para saciar a sede. Como já atrás ficou dito, a cerveja pode integrar uma dieta equilibrada, fornecendo vitaminas essenciais e diversos sais minerais, podendo realçar-se o seu elevado teor de potássio e baixo valor de sódio, indispensável a uma tensão sanguínea normalizada. Tem baixo teor de cálcio e é rica em magnésio o que ajuda à protecção contra a formação de pedra na vesícula. Contém, igualmente, compostos do lúpulo, activos na prevenção da descalcificação óssea. Isto pode ser uma das razões pela qual o consumo diário de cerveja (33cl de cerveja ± igual a cerca de 13g de álcool) tem sido referido como capaz de reduzir em 40% o risco de formação de pedra nos rins.

Para além de todos os benefícios já mencionados, outros há que não são de menor importância. Por exemplo, está provado que quem bebe cerveja conscienciosamente fica fortemente protegido contra a acção nefasta do Helicobacter Pylori, elemento causador de úlceras estomacais e que pode ser um factor de risco para o cancro do estômago. A cerveja é ainda uma fonte de fibra solúvel, derivada das paredes das células dos grãos da cevada maltada. Um litro de cerveja contém, em média, 20% da dose diária recomendada de fibra, chegando algumas a fornecer 60%. Além de ajudarem a uma saudável função intestinal, as fibras têm uma acção benéfica ao encurtarem o tempo de digestão e absorção dos alimentos, para além de reduzirem os níveis de colesterol o que, por sua vez, diminui o risco de doenças do coração.

A lista de efeitos benéficos que o consumo moderado de cerveja pode trazer à nossa saúde é vasta e encontra-se em constante crescimento. Os estudos sobre os diversos ingredientes que a compõem, levam a descobertas que estão longe de ser imaginadas pela maior parte de nós. No entanto, facilmente se percebe que, tendo em conta os produtos que servem para elaborarmos uma cerveja, muitas outras virtudes poderão ser investigadas nos próximos anos. Para já, sabe-se que a cerveja é uma excelente fonte de vitaminas, sendo especialmente rica em vitaminas do grupo B, como por exemplo a niacina, a riboflavina, a piridoxina e os folatos. De facto, a piridoxina (vitamina B6) dá uma protecção adicional aos seus consumidores contra as doenças cardiovasculares, comparativamente com o que acontece aos consumidores de vinho e bebidas espirituosas. Por seu lado, os folatos também têm uma acção protectora contra as doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro, sendo que para este último facto também contribui a existência de antioxidantes, provenientes da cevada maltada e do lúpulo. A cerveja contém, por bebida (de teor equivalente de álcool), mais do que duas vezes os antioxidantes do vinho branco e apenas metade dos que contém o vinho tinto. Contudo, muitos dos antioxidantes do vinho tinto são constituídos por moléculas de elevado peso que, por isso, não são tão facilmente absorvidas pelo organismo como as moléculas mais pequenas presentes na cerveja. Para além do mais, recentes investigações demonstraram que certos antioxidantes (flavonóides do lúpulo) têm capacidade para ajudar na luta contra o cancro (do tracto gastrointestinal, do peito e tiróide, pelo menos).

A cerveja é uma mistura complexa de centenas e centenas de constituintes, originários das matérias-primas empregues e das transformações que se dão durante a sua produção. Muitos desses componentes são bioactivos, podendo, assim, influenciar a saúde do consumidor. Destacam-se os que provêm do lúpulo, que são conhecidos por

conferir uma actividade sedativa, estrogénica, inibidora de crescimento de tumores de dependência hormonal, bacteriostática e anti-inflamatória, diurética, etc..