

Beber cerveja engorda?

É habitual associar-se o consumo excessivo de cerveja com situações de obesidade, nomeadamente o aparecimento de uma barriga dilatada. Se é verdade que beber cerveja em grandes quantidades pode ajudar à distensão dos músculos da barriga, não o é menos dizer-se que isso também se deve ao facto dos grandes consumidores de cerveja serem, em geral, pessoas com um estilo de vida menos saudável. A realidade é que beber cerveja não engorda, desde que o seu consumo seja parte integrante de uma dieta equilibrada e se faça com moderação. Como é facilmente constatável, para uma quantidade idêntica de cerveja, um iogurte de fruta, um copo de leite ou um sumo de maçã têm muitas mais quilocalorias, sendo, esses sim, produtos que podem contribuir para um aumento da massa corporal, independentemente de também serem produtos saudáveis e essenciais ao nosso bem-estar.

Recentemente, realizou-se um estudo em Espanha que mostrou que os bebedores regulares de cerveja não ganham, obrigatoriamente, peso. De facto, o consumo moderado de cerveja significou 4% das calorias totais das dietas dos homens e 3% das das mulheres. O estudo evidenciou ainda que quem bebe cerveja com moderação tem uma dieta de maior qualidade nutricional que os não consumidores, uma vez que ingerem uma maior quantidade de ácido fólico e outras vitaminas do grupo B, essenciais para a prevenção de certas enfermidades e para garantir uma correcta alimentação. Também em Portugal se fizeram várias pesquisas para aquilatar das qualidades da cerveja. Na busca do equilíbrio cervejeiro, o Dr. Manuel Rocha de Melo, da Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, debruçou-se sobre as propriedades nutricionais da cerveja e concluiu que contém vitaminas do complexo B, polifenóis, fibra solúvel, minerais e álcool, frequentemente esquecidos pela dieta ocidental, que exercem benefícios na prevenção de várias doenças. Para além disso, o facto de ser pobre em lípidos e açúcares leva-o a concluir que esta bebida pode ser, se (e apenas se) consumida de forma moderada, integrada numa dieta saudável.

Conheça, pois, a composição desta refrescante poção:

- 1 - 93% de água. Os adultos necessitam de mais de dois litros de água por dia. Comparada com outras bebidas alcoólicas, a cerveja combate melhor a sede pelo seu alto conteúdo de água, que compensa os efeitos desidratantes do álcool.
- 2 - Álcool (etanol) 3,4%-9%. Se for ingerido em doses moderadas, o álcool contribui para evitar a acumulação de gordura nas paredes arteriais.
- 3 - Hidratos de carbono 2% a 3%. Proporciona cerca de 15 g da maior fonte de energia do corpo humano.
- 4 - Calorias. 33 cl de uma cerveja normal contém cerca de 150 kilocalorias, menos 60 do que um refrigerante de cola, com a vantagem acrescida de não provocar cáries. Com certeza que 9 em cada 10 dentistas lha recomendariam.
- 5 - Gorduras. Zero... tinha dúvidas?
- 6 - Magnésio (48 mg, 12% da DDR*) e silício (6 mg). O consumo de cerveja associa-se a uma maior densidade mineral nos ossos, actuando como factor preventivo face à osteoporose.

7 - Potássio (190 mg, 12% da DDR). Compensa a perda excessiva deste mineral através da urina, importante na prevenção das câibras musculares.

8 - Vitamina B12 (0,8 mcg, 48% da DDR). Produz serotonina e dopamina, as duas substâncias químicas responsáveis pela sensação de bem-estar.

9 - Vitamina B2 - Riboflavina (8% da DDR). Contribui para o crescimento da pele, do cabelo e das unhas e também actua como cicatrizante.

10 - Vitamina B5 - Ácido Pantoténico (4% da DDR). Sintetiza os lípidos e o açúcar dos alimentos. Essencial para digerir as típicas batatas bravas, por exemplo!

11 - Vitamina B3 - Niacina (6 mcg, 8% da DDR). Ajuda a queimar os hidratos de carbono e as gorduras, e atrasa a formação de cabelos brancos.

* Dose Diária Recomendada

Finalmente, deve ser lembrado que há situações em que consumir bebidas alcoólicas representa um risco e é completamente desaconselhado, nomeadamente durante a gravidez, antes de conduzir ou trabalhar com máquinas, antes de praticar desporto ou quando se está a seguir certo tipo de medicação. Os benefícios anteriormente referidos não têm por objectivo encorajar as pessoas a beber cerveja ou qualquer outra bebida alcoólica. Antes se destinam a, através de diferentes estudos, demonstrar o facto cada vez mais comprovado de que a cerveja pode ser benéfica para a saúde das pessoas. Deste modo, pretende-se, apenas, informar e reafirmar àqueles que a apreciam que, quando consumida moderadamente, a cerveja não apresenta riscos para a saúde, podendo até significar uma ajuda para a manutenção de uma vida saudável por parte do consumidor. Por outro lado, a cerveja surge hoje com propostas excelentes de formulação sem álcool, adequadas a momentos de consumo em que as bebidas alcoólicas são desaconselhadas.