

Investigadores revelam efeitos da cerveja na saúde

Cerveja com moderação é benéfica para o coração

O consumo moderado de cerveja diminui o risco de doenças cardiovasculares e não contribui para a obesidade, concluíram dois estudos das Universidades de Londres e do Porto, apresentados em Lisboa no dia 14 de Julho.

A investigação realizada pelo Professor Martin Bobak e uma equipa de investigadores do departamento de Epidemiologia e Saúde Pública da University College de Londres revelou que a cerveja produz benefícios de protecção contra os enfartes de miocárdio. Segundo o estudo inglês, os consumidores regulares de cerveja, mesmo aqueles com antecedentes de doença cardíaca, têm menos probabilidades de serem vítimas de enfarte do que os abstémios.

Dado que a obesidade é um importante factor de risco de doenças cardíacas, e que o consumo regular de cerveja é habitualmente conotado com o excesso de massa corporal, os médicos do University College London averiguaram se havia fundamento para a chamada "barriga de cerveja". Assim, mediu-se a obesidade geral e abdominal em consumidores regulares e exclusivos de cerveja e comparou-se com abstémios. Os resultados mostraram que a proporção cintura-anca e o índice de massa corporal não são significativamente maiores nos consumidores de cerveja e que, no caso das mulheres que bebem cerveja, até se notam valores de obesidade inferiores aos das abstémicas.

Os estudos da equipa de Martin Bobak, já publicados no British Medical Journal e no European Journal of Clinical Nutrition, vêm demonstrar que os benefícios do consumo moderado de álcool para a prevenção das doenças cardiovasculares não são exclusivos do vinho e de que afinal a cerveja não engorda nem responsável pela chamada "barriguinha de cerveja", desmistificando ideias fortemente enraizadas. Para além de revelar propriedades nutricionais e funcionais de uma bebida que, embora tenha cerca de seis mil anos de existência, ainda é relativamente pouco conhecida do ponto de vista dos seus benefícios para a saúde.

Por sua vez, o nutricionista Manuel Rocha de Melo, da Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, sistematizou os dados científicos e evidências clínicas respeitantes às propriedades nutricionais da cerveja. Os resultados demonstraram que a cerveja, contém vitaminas do complexo B, polifenóis, fibra solúvel, minerais e álcool, os quais exercem benefícios na prevenção de várias doenças. Alguns destes nutrientes escasseiam frequentemente na dieta ocidental e, por outro lado, a cerveja é pobre em lípidos e açúcares, de que muitos indivíduos abusam. Por tudo isto, o estudo conclui que esta bebida pode ser, se consumida de forma moderada, um óptimo complemento numa dieta saudável.