

Consumul moderat de bere, adică 330 ml/zi în cazul femeilor și 660 ml/zi în cazul bărbaților, poate crește concentrația de colesterol bun, HDL, cu aproximativ 8%, a precizat Centrul de studii despre bere, sănătate și nutriție, printr-un comunicat transmis vineri AGERPRES.

"Colesterolul mărit (hipercolesterolemia) este un factor de risc cardiovascular și poate afecta toate grupele de vârstă. Instalarea acestuia poate fi prevenită printr-o alimentație sănătoasă și un stil de viață activ care include exerciții fizice. Chiar și băuturile, inclusiv cele slab alcoolizate, pot contribui la menținerea unui stil de viață sănătos. În această categorie se încadrează și berea, care atunci când este consumată cu moderație (330 ml/zi/femei și 660 ml/zi/bărbați) poate crește nivelul colesterolului bun, având în același timp capacitatea de a reduce colesterolul de tip LDL, cel rău", arată sursa citată.

Consumul moderat de bere poate crește concentrația de colesterol bun, HDL, cu aproximativ 8%. Atunci când berea este consumată cu moderație, concentrațiile de HDL din sânge pot crește și se formează acizi biliari care mențin colesterolul solubil și previn formarea calculilor biliari, susțin reprezentanții centrului.

"Berea are 0% colesterol, iar alături de o dietă variată și atunci când este consumată în cantități moderate poate chiar scădea riscul de boli cardiovasculare, asociate în mod direct cu un nivel crescut al colesterolului LDL, cel rău. Mai mult, ingredientele naturale din bere pot aduce un conținut de fibre solubile care ajută la creșterea nivelului de colesterol bun (HDL). În principiu, este nevoie de un aport de 10 - 13 g de fibre la fiecare 1.000 kcal, fiind indicat și un consum ridicat de lichide pentru completarea cu succes a beneficiilor acestora", a declarat președintele Centrului de studii despre bere, sănătate și nutriție, dr. Corina Zugravu.

Conform comunicatului, această băutură poate completa o dietă alimentară diversificată, datorită mineralelor, vitaminelor și fibrelor pe care le conține și care provin din ingredientele sale naturale.

"Îmbunătățirea tranzitului intestinal este unul dintre cele mai cunoscute beneficii ale fibrelor, însă un beneficiu la fel de important pentru organism este și creșterea concentrației de lipoproteine cu densitate înaltă, cunoscute sub denumirea de colesterol HDL sau colesterol 'bun'. Berea are un conținut de fibre alimentare situat între 1,87 - 2,02 g/l. Acestea sunt fibre solubile și se datorează orzului, unul dintre ingredientele berii. Responsabili pentru reducerea colesterolului din sânge sunt beta-glucanii din orz care se găsesc adesea în bere, nivelurile variind în funcție de procesul de fabricare a berii", menționează aceeași sursă.

Centrul de studii despre bere, sănătate și nutriție este o entitate cu caracter științific, avându-i ca membri fondatori pe dr. Corina-Aurelia Zugravu - lector universitar în cadrul UMF "Dr. Carol Davila", Alin Popescu - medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție și dr. Mihaela Begea - doctor în științe inginerești. Înființat în decembrie 2011 și lansat oficial pe 7 martie 2012, Centrul are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și al publicului larg. AGERPRES