

## **Bere birra fa bene: i 5 motivi che spiegano il perché**

### **Salute e Benessere**

Inviato da : Adriana Esposito

Pubblicato il : 28/2/2024 9:40:00



**Uno dei motti popolari piÃ¹ conosciuti era: "un bicchiere di vino al giorno fa bene al cuore". Oggi ecco cinque motivi che ci spingono a bere birra. Secondo uno studio i numerosi elementi contenuti nella birra aiuterebbero diversi fattori.**



1. **Previene le malattie.** del 2008 lo studio della Food And Chemical Toxicology che sostiene come il silicio contenuto nella birra potrebbe aiutare a prevenire l'Alzheimer, riducendo l'alluminio presente nella nostra digestione rallentando l'accumulo di metallo nel corpo. Inoltre migliora il flusso di sangue nelle arterie e aumenta la formazione di colesterolo "buono". Ma attenzione a non esagerare, bere troppa birra puÃ² provocare la perdita di memoria.

2. **Contiene vitamine.** Nella birra ci sono molti super nutrienti. La bevanda contiene tutti gli essenziali, e alcuni dei non essenziali, aminoacidi". Lo ha detto il direttore medico di The Original F.X. Mayr Health Centre in Austria, che sostiene come nella birra siano presenti numerose vitamine come il fosforo, lo iodio, il magnesio, il potassio e il calcio.

3. **Aiuta a mantenere la linea.** Pochi zuccheri, molta acqua. La birra Ã¨ dissetante e a differenza di altri alcolici, cocktail e bevande varie, non ingrassa. Statao quindi il mito della "pancia da birra", uno studio condotto dalla University of London ha dimostrato di come sia impossibile aumentare di peso bevendo solamente. Inoltre puÃ² prevenire il diabete.

4. **La birra ti fa bella.** Il colore dorato puÃ² essere giÃ  da solo un indizio. L'orzo, l'acido ferulico e tanti altri ingredienti possono rendere piÃ¹ belli e luceni i nostri capelli, la nostra pelle e tanto altro. Tutto questo Ã¨ contenuto nella birra, ma per sfruttarne meglio questo tipo di utilizzo, Ã¨ necessario bollire la birra per rimuovere l'alcol.

5. **Riequilibra gli ormoni.** Ridurre la menopausa, eliminare le vampate di calore e il calo della libido. La birra riesce anche in questo grazie ai fitoestrogeni presenti nel luppolo, dei composti simili agli estrogeni che si trovano nelle piante.

A

A

