



Efectele benefice ale hameiului, aurul verde al berii

București, 27 februarie 2018: Pe parcursul sezonului rece, organismul nostru este supus variațiilor de temperatură, fiind în același timp privat de lumina naturală, fapt specific zilelor de iarnă. Astfel, starea de spirit și buna funcționare a organismului pot fi încet-încet alterate iar calitatea somnului poate la rândul ei să scadă, lăsând loc stărilor de nervozitate și anxietate. Un prim pas important pentru a reintra în formă îl reprezintă includerea în dietă a unor alimente sau băuturi cu aport de elemente nutritive esențiale pentru restabilirea stării de bine a organismului.

O plantă cu valențe nutritive deosebite, dar nu întotdeauna suficient cunoscute, este chiar **hameiul**. Deși nu poate fi consumat ca atare, hameiul este un ingredient esențial pentru una dintre cele mai iubite băuturi ale românilor: berea.

Rolul antioxidant al hameiului este de mult timp recunoscut, iubitorii berii beneficiind îndeosebi de acest efect. Dintre cei 35 de compuși fenolici care au fost identificați în bere, aproximativ un sfert se datorează prezenței hameiului. Compușii fenolici sunt cei care conferă plantelor, legumelor și fructelor proprietăți benefice pentru organism.

„Berea este o băutură obținută numai din ingrediente naturale: apă, drojdie de bere, cereale și hamei. Supranumit «aurul verde», hameiul este o plantă bogată în rășini și uleiuri esențiale, atribute care conferă berii aromă și savoare, având totodată chiar rolul de conservant natural al acesteia. De-a lungul timpului, numeroase cercetări științifice au confirmat influența hameiului din compoziția berii în îmbunătățirea calității somnului, în diminuarea anxietății sau a anumitor simptome specifice perioadei post-menopauză. Mai mult, chiar unul dintre studiile realizate în România, sub egida Centrului de Studii, a reconfirmat puterea antioxidantă a hameiului, benefică pentru organism”, a declarat dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Hameiul poate îmbunătăți calitatea somnului

În combinație cu cerealele din bere, care sunt bogate în vitamine de tip B, hameiul contribuie la o instalare mai rapidă a stării de somnolență, prin relaxarea vaselor de sânge, ceea ce induce somnul. Două studii experimentale au analizat efectul berii fără alcool asupra somnului pe grupuri de persoane cu un nivel de stres profesional ridicat care au consumat 330 ml de bere cu 0% alcool în timpul meselor de seară, timp de două săptămâni.^{1,2} Calitatea somnului s-a îmbunătățit printr-o reducere a timpului de adormire și diminuarea agitației din timpul nopții. Rezultatele au fost comparate cu cele dintr-o săptămână în care grupul nu a consumat bere fără alcool în timpul meselor de seară. Timpul până la instalarea somnului a scăzut, de asemenea, vizibil la studenți aflați în perioada stresantă a examenelor și au evaluat calitatea generală a somnului ca fiind mai ridicată decât în săptămâna experimentului când nu au consumat bere fără alcool.

Hameiul poate reduce stările de anxietate

În corpul uman, compușii hameiului par să aibă un anumit efect sedativ, care poate să influențeze pozitiv starea de anxietate, relaxând organismul. În cazul berii fără alcool, principalul mecanism de acțiune al hameiului este acela de a crește activitatea

¹ Franco L, Sánchez C, Bravo R et al. (2012). The sedative effect of non-alcoholic beer in healthy female nurses. PLoS One, 7(7):e37290.

² Franco L, Bravo R, Galán C et al. (2014). Effect of non-alcoholic beer on Subjective Sleep Quality in a university stressed population. Acta Physiol Hung, 101(3):353-361.



neurotransmițătorului acid gama-aminobutiric (GABA). Când crește nivelul de GABA din creier, scade activitatea sa neurală. Câteva studii experimentale au analizat efectul berii cu 0% alcool asupra nivelurilor de anxietate în rândul unei populații stresate, care a consumat 330 ml de bere fără alcool în timpul meselor de seară, timp de 14 zile consecutive.^{3,4,5} Subiecții și-au evaluat nivelul de stres ca fiind mai scăzut după ce au băut bere fără alcool timp de două săptămâni comparativ cu o perioadă de control în care nu au băut bere fără alcool.

Influența hameiului asupra reducerii simptomelor perioadei post-menopauză

Un studiu realizat sub egida Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție a arătat că adoptarea unui stil de viață sănătos, însoțit de activitate fizică regulată și un regim alimentar bogat în vitaminele B sau E, precum și în estrogeni vegetali (fitoestrogeni), poate ameliora simptomatologia asociată perioadei de post-menopauză. Datorită hameiului, care conține un grup foarte important de fitoestrogeni de natură vegetală, berea este un astfel de aliment și poate fi introdusă în dieta zilnică, în cantități moderate. Astfel, consumul moderat de bere poate diminua bufeurile de căldură asociate stării post-menopauză și poate ameliora peste 65% din simptomele fizice specifice acestei perioade, cum ar fi: durerile musculare, senzația de oboseală, pielea uscată sau scăderea forței musculare.

Beneficiile pentru organism ale berii, aportul de vitamine, fibre și polifenoli pot apărea doar atunci când este consumată cu moderație. Un consum moderat de bere înseamnă 330 ml/zi în cazul femeilor și 660 ml/zi în cazul bărbaților, cu o concentrație alcoolică de maxim 5%.

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF "Dr. Carol Davila", căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* 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 a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa: www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu
The Public Advisors
Tel: 0753 047 591
E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro

³ Franco L, Sánchez C, Bravo R et al. (2012). The sedative effect of non-alcoholic beer in healthy female nurses. *PLoS One*, 7(7):e37290.

⁴ Franco L, Bravo R, Galán C et al. (2014). Effect of non-alcoholic beer on Subjective Sleep Quality in a university stressed population. *Acta Physiol Hung*, 101(3):353-361.

⁵ Franco L, Galán C, Bravo R et al. (2015). Effect of non-alcohol beer on anxiety: Relationship of 5-HIAA. *Neurochem J*, 9(2):149-152.