



Sursă de fibre solubile, berea consumată cu moderație poate ține sub control nivelul de colesterol

București, 27 aprilie 2018: 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.

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

Berea, sursă de fibre solubile

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.

Berea, un posibil aliat în lupta cu colesterolul

Consumul moderat de bere, 660 ml de bere pe zi în cazul bărbaților, poate crește concentrația de colesterol bun, HDL, cu aproximativ 8%¹. 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.

„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”, spune dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

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 ingineresti.

¹ Rimm EB, Williams P, Fosher K et al. (1999). Moderate alcohol intake and lower risk of coronary heart disease: meta-analysis of effects on lipids and haemostatic factors. BMJ, 319(7224):1523-1528.



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

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