



## **Berea are un pronunțat rol de liant social: consumată moderat, poate stimula exprimarea facială a emoțiilor**

**București, 29 octombrie 2018:** Interacțiunea socială reprezintă un aspect extrem de important pentru stabilirea echilibrului nostru psihic și relațional. Berea, o băutură obținută exclusiv din cereale, hamei și apă și cu un conținut scăzut de alcool, este una dintre cele mai populare alegeri în diferite contexte sociale, fie că vorbim de o ieșire cu prietenii sau o întâlnire de afaceri. Studiile arată că, **în condițiile unui consum moderat, berea poate contribui la exteriorizarea emoțiilor prin intermediul expresiilor feței.**

Trei cercetători germani au publicat anul acesta, în jurnalul științific *Psychology Research and Behavior Management*, **primul studiu** cu privire la **impactul consumului moderat de alcool asupra exprimării faciale a emoțiilor în contextul interacțiunii sociale**<sup>1</sup>. Bazat pe analiza influenței consumului moderat de alcool la nivelul emoțiilor, noutatea acestui studiu provine din corelația cu un grup țintă bine definit – indivizii care consumă moderat alcool într-un context social, adică la diferite evenimente, întâlniri cu prieteni sau familie ori alte activități care presupun interacțiunea cu un grup de persoane.

Analiza a implicat treisprezece studii și a fost realizată pe un eșantion format din adulți cu vârsta de până în 35 de ani. Opt dintre studiile analizate au inclus participanți de ambele sexe, trei studii au fost realizate exclusiv pe participanți de sex masculin, iar două studii exclusiv pe participanți de sex feminin. Datorită rolului lor evident în interacțiunea socială, expresiile faciale sunt o completare esențială a comunicării verbale, deoarece reflectă starea emoțională a subiectului și transmite astfel conținutul emoțional al unui mesaj.

Rezultatele studiului arată că un consum moderat de bere are un efect asupra exprimării emoțiilor la nivelul feței în cadrul unui grup social. Astfel, **atunci când berea este consumată în situații cu niveluri moderate de interacțiune socială, nu este afectată exprimarea emoțiilor pozitive, dar este redusă exprimarea facială a emoțiilor negative.** Iar creșterea nivelului de interacțiune socială schimbă și nivelul de exprimare facială a emoțiilor, demonstrându-se că un consum moderat de bere în cazul unei interacțiuni sociale ridicate afectează într-un mod dorit social exprimarea facială atât a emoțiilor pozitive, cât și a celor negative.

Rezultatele confirmă și diferențele dintre sexe atunci când vine vorba despre exprimarea facială a emoțiilor, bărbații fiind, în general, mai puțin expresivi comparativ cu femeile. Totodată, **bărbații utilizează mai multe expresii faciale ce pot fi interpretate ca semne de putere și mândrie și zâmbesc mai puțin comparativ cu femeile**<sup>2-7</sup>.

*„Relevanța unui astfel de studiu provine din faptul că limbajul nonverbal este la fel de important precum comunicarea verbală într-un grup. Studiile viitoare pe acest subiect, care să evidențieze eventuale particularități în funcție de sex, ar reprezenta în mod cert un pas important în cercetare. Dacă ne raportăm strict la bere, datorită conținutului de hamei care s-a*

<sup>1</sup>E. S. Capito, Lautenbacher, S., and Horn-Hofmann, C. Acute alcohol effects on facial expressions of emotions in social drinkers: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, vol. 10, pp. 369 – 385, 2017.

<sup>2</sup>Dimberg U, Thunberg M, Elmehed K. Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *Psychol Sci.* 2000;11(1):86–89.

<sup>3</sup>Kring AM, Gordon AH. Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *J Pers Soc Psychol.* 1998;74(3):686–703.

<sup>4</sup>Kring MA. Gender and anger. In: Fischer AH, editor. *Gender and Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press; 2002:211–231.

<sup>5</sup>LaFrance M, Hecht MA, Paluck EL. The contingent smile: a meta-analysis of sex differences in smiling. *Psychol Bull.* 2003;129(2):305–334.

<sup>6</sup>Manstead AS. Gender differences in emotion. In Gale A, Eysenck MW, editors. *Handbook of Individual Differences: Biological Perspectives*. Oxford: John Wiley & Sons; 1992:355–387.

<sup>7</sup>Timmers M, Fischer AH, Manstead AS. Gender differences in motives for regulating emotions. *Pers Soc Psychol Bull.* 1998;24(9):974–985.



## CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

*demonstrat deja că poate reduce nivelul de stres și anxietate, exprimarea facială a emoțiilor pozitive ar putea fi chiar mai bine înlesnită. Desigur, este nevoie de o intensificare a cercetării științifice, însă există un mare potențial în această direcție*", spune dr. Corina Zugravu, președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Organizația Mondială a Sănătății a definit consumul moderat de bere ca fiind un pahar (330 ml) pentru femei și două pahare (660 ml) pentru bărbați, cantități raportate la berea cu 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](http://www.beresanatatenutritie.ro).

### **Pentru mai multe informatii:**

Adelina Ionașcu  
The Public Advisors  
Tel: 0753 047 591  
E-mail: [adelina.ionascu@publicadvisors.ro](mailto:adelina.ionascu@publicadvisors.ro)