



STUDIU: Polifenolii din bere pot contribui la echilibrul florei intestinale

București, 29 ianuarie 2019: Berea este cea mai populară băutură din categoria celor obținute printr-un proces de fermentare. Consumul acesteia în cantități moderate a fost legat de-a lungul timpului de posibile efecte benefice pentru sănătate, spre deosebire de situațiile de abținere sau de consum excesiv. Aceste efecte benefice, rezultate doar în condițiile unui consum moderat, se datorează în special ingredientelor sale, care fac din bere o sursă importantă de polifenoli.

Polifenolii reprezintă un complex de substanțe bioactive care ne ajută în lupta cu radicalii liberi și reduc efectele toxice ale acestora. În plus, aceștia pot prezenta proprietăți antiinflamatorii. Conținutul de polifenoli din bere provine în cea mai mare parte din malț, aproximativ 80-90%, iar 10-20% din hamei.

Polifenolii sunt furnizați organismului nostru prin intermediul alimentelor pe care le consumăm și sunt produșii intermediari ai metabolismului, ceea ce înseamnă că ajung în intestinul gros păstrându-și integral proprietățile, unde vor intra în contact cu flora intestinală. Aceasta îi va transforma în produși cu o greutate moleculară mai mică și cu proprietăți importante în relația cu gazda. Studiile sugerează că polifenolii din bere pot influența compoziția florei intestinale, favorizând dezvoltarea de bacterii benefice și împiedicând proliferarea altor bacterii dăunătoare. Prezența bacteriilor benefice în organism ar putea fi asociată cu o mai bună sănătate a metabolismului.

Potrivit unui studiu realizat anul trecut în cadrul Institutului de Știință și Tehnologie a Alimentației și Nutriției al Consiliului Superior de Cercetare Științifică din Spania, consumul moderat de bere ar putea contribui la o mai mare diversitate a bacteriilor în flora intestinală. Studiul a fost realizat în Europa, pe un eșantion de 395 de subiecți sănătoși și a analizat cantitatea și frecvența consumului, activitatea fizică desfășurată, alimentația și starea generală de sănătate.

Flora intestinală este reprezentată de totalitatea microorganismelor vii care găzduiesc aparatul digestiv. Printre numeroasele sale funcții, se evidențiază protejarea sistemului imunitar, exercitând un efect de barieră și ajutând la combaterea agresiunilor altor microorganisme, pentru a păstra integritatea mucoasei intestinale. În plus, ajută organismul să prelucreze anumite alimente pe care stomacul și intestinul subțire nu le pot descompune și contribuie la producția de vitamine B și K. O floră intestinală sănătoasă și echilibrată este esențială pentru asigurarea unei funcții digestive adecvate.

„Fermentarea care are loc în cadrul procesului de fabricare a berii crește biodisponibilitatea nutrienților și produce componente antimicrobiene, antioxidante, bioactive. Studii recente sugerează faptul că ar rezulta și modificări în compoziția microbiotei intestinale, atribuite acțiunii compușilor fenolici după consumul de băuturi obținute prin fermentare. Berea este una dintre cele mai populare băuturi dintre cele obținute prin acest proces, ce poate asigura organismului nostru minerale, vitamine din grupul B și carbohidrați, fiind, în același timp, o



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

sursă extraordinară de antioxidanți, desigur, în condițiile unui consum moderat”, spune dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Consumul moderat de bere este definit de Organizația Mondială a Sănătății drept o cantitate de 660 ml/zi pentru bărbați și 330 ml/zi pentru femei. În condițiile în care sunt respectate aceste recomandări, consumul de bere poate fi inclus cu succes într-o alimentație echilibrată și sănătoasă, având în vedere conținutul relativ redus de alcool pe care îl conține și ingredientele 100% naturale din care este preparată: drojdie, hamei, apă și cereale.

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