



## **Consumul moderat de bere poate contribui la menținerea unei greutate corporeale optime**

*Doar una din cinci persoane reușește să își mențină greutatea obținută în urma unui proces de slăbire*

**București, 16 aprilie 2019: Menținerea greutății optime în cazul persoanelor care au trecut printr-un proces de pierdere a greutății se dovedește de cele mai multe ori o provocare mai mare decât aceea de a da jos kilogramele în plus. Rata de succes, constând în menținerea greutății, este destul de redusă. Potrivit Societății Spaniole pentru Studiul Obezității (SEEDO), odată ce au slăbit, doar una din cinci persoane reușește să își mențină greutatea. Pe de altă parte, adoptarea anumitor măsuri de control alimentar și menținerea lor pe o durată de doi până la cinci ani, poate crește considerabil rata succesului în menținerea greutății optime.**

Totodată, conform unui studiu derulat de Ministerul Sănătății, Consumului și Bunăstării Sociale al Spaniei, schimbarea regimului alimentar și a stilului de viață poate contribui la diminuarea cu până la 10% a excesului ponderal.

Consumul moderat de băuturi fermentate, categorie din care face parte și berea, se poate integra într-un stil de viață sănătos, inclusiv în dieta persoanelor care doresc să își mențină o greutate corporală optimă. Berea are în compoziție ingrediente 100% naturale (drojdie, hamei, cereale și peste 90% apă), iar atunci când este consumată moderat are un aport caloric redus: 90 kcal la 200 ml în varianta cu alcool și doar 34 kcal în varianta fără alcool, pentru aceeași cantitate. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca în cazul berii să nu se depășească un consum zilnic de 330 ml pentru femei și de 660 ml pentru bărbați, aceste cantități definind consumul moderat.

### **Consumul moderat de bere și dieta mediteraneană**

Atunci când ne referim la sănătate și la calitatea vieții, dieta mediteraneană pare a îndeplini toate criteriile pentru a asigura o alimentație completă, variată și echilibrată. Aceasta se caracterizează printr-o abundență de alimente de origine vegetală (legume, leguminoase, fructe sau fructe uscate), folosirea uleiului de măsline ca principală sursă de grăsimi, consum de pește, produse lactate și ouă, mici cantități de carne roșie. Consumul moderat de băuturi fermentate își poate găsi locul în dieta mediteraneană, pentru a acompania diferitele preparate. Totodată, datorită conținutului de cereale, berea poate asigura o parte din necesarul zilnic de fibre al organismului.

Contribuția dietei mediteraneene asupra stării generale de sănătate a fost evidențiată într-un studiu PREDIMED (PREvenție prin Dieta MEDiteraneană)<sup>1</sup>, care a analizat și relația dintre dieta mediteraneană și consumul moderat de băuturi fermentate asupra sănătății

---

<sup>1</sup> <http://www.predimed.es/>



## CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

cardiovasculare. Studiul a arătat că un regim alimentar ce are ca model dieta mediteraneană poate reduce cu până la 30% riscul de infarct miocardic sau accident vascular cerebral<sup>2</sup>. Totodată, alte studii derulate de-a lungul timpului, inclusiv în România, au confirmat efectele benefice ale consumului moderat de bere asupra scăderii riscului de apariție a bolilor cardiovasculare și influența pozitivă în menținerea echilibrului fluido-coagulant al sângelui.

*„Berea este o băutură fermentată, cu un procent relativ scăzut de alcool, iar datorită ingredientelor sale naturale, atunci când este consumată moderat poate furniza organismului vitamine și minerale, fiind și o sursă de compuși bioactivi, precum polifenolii. Consumul de alimente bogate în astfel de compuși poate contribui, printre altele, și la diminuarea riscului de apariție a afecțiunilor cardiovasculare. Iar în ceea ce privește berea și greutatea corporală, studiile au arătat că un consum moderat de bere nu influențează indicele de masă corporală, circumferința abdominală sau raportul talie-șold”, a spus dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.*

Longevitatea și sănătatea organismului nostru sunt rezultate ale unei alimentații echilibrate, dar și a unui stil de viață responsabil, în general: activitate fizică constantă, un bun management al stresului, viață socială activă.

### **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)

---

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28684083>