



A gente não precisaria discorrer sobre como é legal tomar cerveja; as happy hours de sexta-feira dispensam essa necessidade. Mas o negócio é bom mesmo. Tanto que sempre aparece alguma novidade, que faz com que você encare a curtição com a galera no bar de um jeito diferente.

Não se trata de enfiar a cara numa mangueira e entornar três latas. Você vai beber como sempre – batendo papo com os amigos, sentado com sua garota, degustando uma breja nova... Mas as mais recentes descobertas científicas, que apresentamos aqui, certamente darão uma nova visão a um de seus maiores prazeres.

Por exemplo: duas latinhas se revelaram uma mão na roda na preparação para o verão. Acredite se quiser, a cerveja ajuda até quem precisa encarar a malhação para entrar em forma. Não é tudo o que você sempre pediu? Confira boas novas razões para curtir uma loira gelada. Ou uma morena, ou uma ruiva...

FOTO: STOCKPRT

A MELHOR CERVEJA PARA SEU CORPO

NÃO PRECISA NEM ESPERAR IR À PRAIA PARA ABRIR SUA LATINHA. OS BENEFÍCIOS DA CERVEJA VÊM ATÉ NA PREPARAÇÃO PARA O VERÃO

Por Gustavo Simon



1. BEBA CERVEJA SE VOCÊ QUER...

Garantir um verão inteiro de farrá	Ensinar seus netos a fazer palavras cruzadas	Encarar horas extras embaixo do sol	Ter mais de um amor de verão	Ser o melhor beque da pelada na praia
Ela melhora a imunidade	Ela diminui o risco de demência	Ela combate os radicais livres	Ela blinda seu coração	Ela deixa os ossos mais fortes

Coisa pior do que encarar dias de chuva na praia: cair de cama e se ver obrigado a ficar em casa – com tempo bom inclusive. Na próxima chuva, então, pegue o carro e vá até o bar para evitar dias à base de antibióticos. Um estudo do Conselho Superior de Investigações Científicas da Espanha concluiu que a imunidade melhora com o consumo moderado de cerveja – a geladina aumenta a contagem de linfócitos, leucócitos, basófilos e outras células do sistema imunológico, as primeiras responsáveis por combater o ataque de micro-organismos.

Quando você toma todas, se esquece do que fez na noite anterior. Se beber pouco, vai se lembrar de tudo para sempre. Um estudo da Universidade de Wake Forest (EUA) descobriu que quem tomava um ou dois drinques por dia tinha um risco 37% menor de desenvolver demência. Mas os que mandavam ver mais que isso tiveram o risco aumentado. Outro levantamento chegou à mesma conclusão: algumas loiras por semana protegem o cérebro – o álcool obriga as células a trabalhar, fazendo com que elas “treinem” para estresses maiores, como os que levam à demência.

Abra uma lata até o protetor solar fazer efeito. A breja fornece antioxidantes que combatem radicais livres, que envelhecem a pele – e cuja produção aumenta com exposição ao sol. Estudo da Universidade de Scranton (EUA) apontou que cervejas de alta fermentação (stout e porter) têm o dobro dos antioxidantes das de baixa fermentação (pilsen). “Os antioxidantes da cerveja agem melhor que os de suplementos”, diz Joe Vinson, autor da pesquisa. Só não substitua o protetor pela breja: “Alcool em excesso aumenta os radicais livres”, avisa Luciane Scattone, consultora da MH.

Duas latinhas são tão boas quanto uma visita ao cardiologista. Vários estudos comprovam que a cerveja reduz o risco de males vasculares. Super-poderes: flavonoides, álcool e vitamina B6. Os primeiros diminuem em 40% a possibilidade de doenças cardíacas, segundo pesquisa americana; o álcool aumenta a taxa do colesterol HDL; e a vitamina B6 previne a formação da homocisteína, ligada a problemas vasculares. Outra: pesquisa da Universidade de Sydney (Austrália) concluiu que a breja reduz o risco de diabetes tipo 2. A gelada cai mesmo bem se você voltar sozinho da praia.

Para poder dar trancos à vontade, peça uma rodada no intervalo. Um levantamento do Centro Médico Montefiore (EUA) constatou que quem bebe moderadamente aumenta a densidade óssea e está 20% menos sujeito a fraturas no quadril do que os abstêmios. A cerveja ainda combate a osteoporose – não é só sua garota que pode ter o mal. De acordo com um estudo espanhol, o silício da breja diminui o ritmo do enfraquecimento do osso. Mas não abuse: “Jovens podem desenvolver osteoporose com o alcoolismo”, diz o reumatologista Roberto Heymann, da Unifesp.

[1] STOCKPOT/123/IMAGEM

2. BEBA CERVEJA NESSES MOMENTOS...

NO CHURRASCO

→ A carniinha pode ser uma vilã. O calor do cozimento age sobre ela e aumenta os níveis dos aminoácidos-heterocíclicos (HA), que provocam câncer. “O risco é maior quando se forma uma crosta carbonizada”, diz Licínia de Campos, do Serviço de Informação da Carne. A salvação está ao lado da churrasqueira: pesquisa da Universidade do Porto, em Portugal, mostrou que marinar a carne em cerveja reduz os HA em 90%. Na próxima reunião com a galera, faça a receita de Dylan Koishi, chef do restaurante Killa, em São Paulo.

PALETA DE CORDEIRO MARINADA EM CERVEJA

Corte 1 paleta de cordeiro em cubos. Doure a carne em fogo alto, marine com 1 lata de cerveja na panela e reserve. Refogue 100 gramas de cebola e 20 gramas de alho picados, acrescente 1 colher (sopa) de aji panca e 1 de aji mirassol (pastas de pimenta, opcionais) e um pouco de orégano e cominho. Após cinco minutos, coloque a carne e a cerveja, 2 folhas de louro, ½ maço de coentro batido com água e cozinhe com tampa em fogo baixo por quatro horas.

NO JANTAR

→ A cerveja não faz seu prato só mais saudável. “O gás carbônico e as enzimas presentes na bebida ajudam a deixar a carne mais tenra, e uma boa escolha soma sabores complexos”, diz o chef americano Masaharu Morimoto. Ele sugere a seguinte receita:

FRANGO NA CERVEJA

Asse ou grelhe coxas de frango até que elas estejam quase cozidas, e passe-as para uma travessa. Adicione 1 xícara de cerveja e cozinhe por mais três minutos. Coloque 1 colher (chá) de açúcar e um pouco de shoyu para cozinhar por mais dois minutos. Engrosse o caldo com amido de milho antes de servir.

QUANDO QUISER

Quando sua namorada disser para você diminuir a barriga de cerveja, dê esta página a ela. No mínimo pode livrá-lo do dever de largar o bar. Um estudo espanhol, do Conselho Superior de Investigações Científicas, é o álibi. Voluntários ficaram 30 dias sem ingerir álcool e o mês seguinte tomando cerveja. Ao final, não foram observadas alterações significativas em altura, peso, circunferência abdominal e dobras na pele. Conclusão: consumo moderado de cerveja não engorda! Só não se engane: a cerveja tem calorias e pode engordar, sim. Mas, no bar, não deixa de ser uma boa escolha:

REFRIGERANTE	39 cal
CERVEJA	41 cal
SUCO DE LARANJA	45 cal
VINHO BRANCO	66 cal
VINHO TINTO	84 cal
CAIPIRINHA	218 cal

ANTES DA BALADA...

→ Álcool diminui a inibição. Menos inibição deixa você solto. Você solto fica menos exigente. O que você já sabia foi comprovado por pesquisa da Universidade de Bristol (Inglaterra). O estudo constatou que os levemente embriagados avaliam mais pessoas como atraentes. Bom motivo para chamar a amiga para a pré-balada, não?

AS MELHORES PEDIDAS

Aposte nestes lançamentos refrescantes e mostre que você entende do riscado na hora de receber o pessoal e servir uma gelada

BOHEMIA OAKEN Lançada em 2008, esta cerveja maturada em carvalho volta em edição limitada. Segundo o fabricante, tem sabor amadeirado e adocicado, bom para ir com queijos e sobremesas. bohemia.com.br	HONEY DEW Esta pilsen, agora em garrafas long neck, é feita de ingredientes orgânicos e um pouco de mel. Experimente tomá-la com pedras de gelo e um pedaço de limão, com peixes e frutos do mar. boxerdobrasil.com.br	BADEN BADEN WEISS Versão de trigo da microcervejaria de Campos do Jordão (SP). Feita com água de fonte montanhosa da cidade, tem espuma cremosa e sabor leve. Cai bem com pratos leves e saladas. badenbaden.com.br
TEOR ALCÓOLICO 6% 4,99 REAIS	TEOR ALCÓOLICO 5% 12 REAIS	TEOR ALCÓOLICO 5,2% 10 REAIS

ANTES DO TREINO...

→ Você toma só água para se resguardar até o treino? Esta é para você. Estudo publicado no *American Journal of Health Promotion* sugere que quem bebe regularmente se exercita mais. Em comparação com abstêmios, quem vai ao bar fica 20 minutos a mais por semana na academia. Razão: a lei da compensação. Ainda que a carapuça sirva para o craque do seu time, não vale cair na esbórnia para turbinar o treino.

O MELHOR EXERCÍCIO PARA A RESSACA

Se levou a recomendação ao pé da letra, certamente acordou de ressaca. Ai, esqueça a academia: um dos sintomas da incha é a fadiga muscular. Mas a atividade física é boa para despachar a ressaca. “Faça um aeróbico em intensidade moderada, mas com transpiração”, sugere Christian Antoniazzi, colunista da MH. “Beba muita água, como se limpasse a corrente sanguínea.”

... E DEPOIS DO TREINO!

→ Na areia, breja é melhor que água. Segundo pesquisa da Universidade de Granada (Espanha), a regra vale também na academia. Voluntários que correram até a exaustão receberam água ou cerveja. O grupo da loira recuperou melhor os níveis de hidratação, coordenação e concentração, graças aos sais minerais, açúcares e carboidratos da cerveja, além do gás carbônico, que mata a sede. “Mas a bebida é diurética”, diz a nutricionista Cynthia Antonaccio.

PACOTE DE NUTRIENTES

“A cerveja contém pouco açúcar e nada de gordura, e ingredientes de grande valor: vitaminas B, muito magnésio e cálcio”, diz Werner Back, professor de fabricação de cerveja da Universidade Técnica de Munique.

... E NO DIA SEGUINTE

→ Esta é para quem não conseguiu uma companhia na noite anterior. Pesquisa publicada no periódico *Addiction* sugere que quem bebe moderadamente tem menor risco de apresentar sintomas de um quadro depressivo do que aqueles que não ingerem álcool. Atenção: releia a frase anterior novamente, dando ênfase à palavra “moderadamente”, ok?



3. BEBA CERTO, BEBA BEM...

Já está convencido de que pode abastecer o armário com cerveja? Então veja como fazer isso da melhor maneira – e garantir todos os benefícios com muito mais prazer

> O COPO CORRETO

Tudo bem, o velho copo americano é um belo parceiro. Mas, se você quer explorar ao máximo os sentidos que sua loira gelada oferece, faça bonito também no armário e escolha o melhor copo para cada tipo de cerveja.

 PILSEN	 DE TRIGO	 ESCURAS	 KÖLSCH
Vá com a tulipa. Com capacidade de 300 mililitros, ela garante que a dose não esquente (a base ajuda na hora de segurar o copo sem alterar a temperatura) e a boca não é larga, já que a pilsen não tem tanto gás.	A taça precisa ser alta e ter uma boca grande para que o gás carbônico consiga se desprender e subir mais facilmente, liberando todos os aromas.	Copos bojudos, parecidos com os de conhaque, garantem uma espuma estável. A boca relativamente grande também permite o desenvolvimento dos aromas.	A única cerveja de alta fermentação que demanda copo geometricamente muito diferente. Os compridos e estreitos conservam o colarinho por mais tempo, já que ela tem menos gás. A pilsen também cai bem aqui.

Lavagem rápida

Se você vai cuidar bem da cerveja, cuide bem também do copo. Prefira lavá-lo à mão, com detergentes neutros. “Restos de gordura que se acumulam até nas boas máquinas de lavar atuam de maneira negativa na formação de espuma”, diz Wolfgang Burgard, presidente da Associação Alemã de Fabricantes de Cerveja.

> A TEMPERATURA IDEAL

As melhores cervejas para o verão são as do tipo pilsen (o mais difundido no Brasil), mais leves e feitas para serem tomadas geladas, com temperatura entre 2 e 4 graus. “Abaixo disso, a cerveja se aproxima demais do ponto de congelamento (2,5 graus negativos), empelota, ganha aspecto turvado e perde sabor”, alerta o mestre-ervejeiro e consultor Matthias Reinold. O especialista indica outra opção: as cervejas de trigo, de alta fermentação. “Elas devem ser tomadas entre 4 e 6 graus para que o gás carbônico se desprenda e libere os aromas”, completa.

A ciência explica

Para colocar a latinha na temperatura certa rapidamente, pode apostar na combinação de gelo, um pouco de álcool e sal. Se não precisar ir com tanta sede ao pote, prefira a boa e velha geladeira, onde a cerveja não corre tanto risco de congelar.



> O LUGAR CERTO

Ok, o melhor lugar para a cerveja é sua boca. Mas, antes disso, deixe-a na geladeira: ela fica próxima de 6 graus e no escuro. “A luz provoca uma reação química

dos componentes do lúpulo e estraga o sabor”, explica o alemão Wolfgang Burgard.

Armazém bem abastecido

As garrafas devem ficar em pé. Quanto menos a bebida entrar em contato com o oxigênio do recipiente, melhor.

> O MELHOR SERVIÇO

A prática faz o mestre! A técnica de servir varia para cada cerveja. Na pilsen, segure o copo a 45 graus e volte-o devagar. Para encher o copo da cerveja de trigo, incline-o a 60 graus. MH

