



Cerveja para a vida toda

Estudos indicam que o consumo moderado da bebida traz benefícios ao organismo

Texto Mirella Stivani
Ilustrações Chris Borges

Cerveja faz bem à saúde – e não é conversa de bar. Pesquisas comprovam que, em quantidade moderada, a bebida proporciona os mesmos benefícios atribuídos ao vinho. Com um alto valor nutritivo, em sua composição entram vitaminas, minerais, carboidratos e proteínas. Além disso, seu efeito diurético é maior do que a própria água. Ou seja, beber faz bem sim! (mas nem pense em ultrapassar a cota diária máxima permitida).

“A cerveja parece reduzir os eventos cardiovasculares de 20 a 40%, provavelmente por induzir o aumento do colesterol bom (HDL) e diminuição do colesterol ruim (LDL). Outros trabalhos mostram uma diminuição de cerca de 50% de derrames cerebrais em indivíduos com consumo moderado”, ressalta Ricardo Barbutti, médico gastroenterologista do Hospital São Camilo, de São Paulo, SP.

Além disso, pequenas quantidades de álcool (leia bem, pequenas) são capazes de prevenir doenças cardíacas, trombose e contração coronária. E não termina por aí. “Em estudos italianos, o álcool reduziu a chance de surgimento de doenças degenerativas do cérebro, talvez melhorando até a performance em testes cognitivos. Em pesquisa recente, publicada no *Annals of Neurology*, parece que a única bebida que traz algum benefício ao Mal de Parkinson é a cerveja. Mas, tais observações necessitam de mais trabalhos para confirmação”, completa Barbutti.

Elas também são ricas em vitaminas, sobretudo as do chamado complexo B. A vitamina B1 auxilia no funcionamento dos músculos, nervos e cérebro, a B2 colabora para a manutenção dos tecidos e a B5 atua no metabolismo dos carboidratos e gorduras. Tam-

bém é uma bebida equilibrada, de baixo teor alcoólico (3% a 4%) e níveis significativos de minerais e silício.

Como já citado anteriormente, o efeito diurético da cerveja é bastante conhecido. Isso acontece pela mistura do álcool, compostos fenólicos, ácidos orgânicos e subprodutos da fermentação. E lógico, pela água, que corresponde a 92% da composição.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Está feliz com as notícias? Pode comemorar no bar mais próximo – com moderação, claro. Por dia, não se deve ultrapassar a cota de 1 litro de cerveja, o que corresponde a 40 g de álcool puro. Se passar disso, os efeitos benéficos são anulados. Lembre-se que bebidas alcoólicas em excesso, entre outros problemas, aumentam a pressão arterial. Os médicos recomendam que, por semana, os homens não bebam mais do que 21 copos de cerveja e as mulheres limitem-se a 14 unidades, no máximo!

Enquanto estiver tomando uma cerveja, se sentir vontade de ir ao banheiro, não controle seu desejo. Quem costuma reprimir suas necessidades pode vir a desenvolver um câncer na bexiga. É raro, mas não impossível de acontecer. Por isso, não tenha preguiça. Mesmo que o papo com os amigos esteja animado, peça licença e sinte-se mais aliviado depois. Em todos os sentidos.

Remédios e cerveja não combinam. Termine seu tratamento antes de saborear sua loira gelada. Da mesma maneira, evite misturar diversos tipos de bebidas alcoólicas. E o principal – nunca, nunca mesmo, dirija embriagado. Isso coloca em risco a sua vida e a de outras pessoas também.

BARRIGA DE CERVEJA

A pergunta que ninguém agüenta mais ouvir: “cerveja dá barriga?” A resposta é não. Ninguém ganha células adiposas por culpa exclusiva de um único alimento. O que engorda são as calorias ingeridas em excesso. Coma mais que o permitido e seu abdome (coxas, braços, quadril e tudo mais) crescerá de maneira proporcional. A genética também contribui para uma silhueta mais arredondada. “A gordura depositada na região abdominal refere-se a uma característica do sexo masculino conhecida como obesidade andróide” ressaltava Celso Kukier, nutrólogo do Hospital São Luiz, de São Paulo, SP.

Portanto, quando se engorda, vários são os fatores. Ainda não se convenceu? Faça as contas. Uma lata de cerveja tem, em média, 140 calorias. Já um copo de iogurte de frutas acumula 205 calorias. Ou seja, a bebida nem é tão calórica assim (as escuras são mais encorpadas). A diferença é que ninguém vai a um *happy hour* com os amigos e ingere dez potes de iogurte na mesma noite. Quanto à cervejinha... Por isso, a moderação é muito importante. Não é necessário privar-se de saborear uma loira gelada – só não exagere nas doses. Se acontecer, volte de táxi para a casa e coma menos no dia seguinte.

Como lembra Fabiana Carvalho Trovão, nutricionista do Hospital São Camilo, muitas vezes o que se come junto com a cerveja é muito mais calórico. “Petiscos, frituras, salgadinhos, salames, queijos e outros petiscos fazem com que a pessoa consuma mais álcool e gordura. Se estiver no peso adequado e esporadicamente

freqüenta um *happy hour*, estes acompanhamentos são permitidos. Mas alimentação precisa ser balanceada para desfrutar desses momentos de descontração”, completa.

Portanto, o que muda os contornos corporais de uma pessoa são seus hábitos alimentares. Quem tem uma dieta equilibrada e pratica exercícios físicos regularmente não precisa se preocupar com a balança. Em contrapartida, sedentarismo e calorias em excesso geram a temida barriga (culotes, “pneus” e tudo mais). Depois, não adianta colocar a culpa na cerveja!

CERVEJA DÁ LEITE?

Esqueça o mito que tomar cerveja escura aumenta a produção de leite materno. Se isso fosse verdade, as próprias fábricas fariam questão de divulgar a notícia. Por outro lado, nenhuma mulher que amamenta deve consumir álcool. Este tipo de bebida também não deixa os seios maiores. Quem deseja aumentar o tamanho do busto, ainda precisa recorrer aos implantes de silicone. Cerveja, nestes casos, só para comemorar o resultado da cirurgia.

No antigo Egito, na falta de cremes de beleza, era comum que as mulheres passassem espuma de cerveja no rosto. Acreditava-se que este ato tratava a pele da face. Se realmente funcionava, só as egípcias poderiam responder. Atualmente, muitos produtos estéticos levam em suas fórmulas levedura, já que a vitamina B6 reduz o acúmulo de oleosidade na epiderme e ativa o processo de cicatrização. Como os tempos são outros, hoje em dia, ninguém precisa mais encher (literalmente) “a cara” de cerveja. Beber já é o suficiente.

