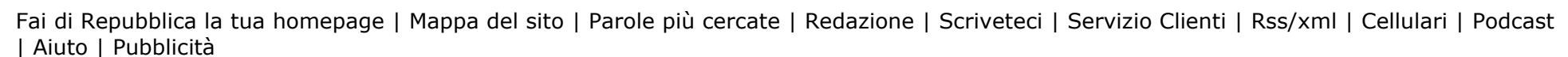


MADRID

Del resto, nella piramide dell'idratazione salutare messa a punto dalla Senc (la società spagnola di nutrizione, vedi in basso a destra), si avverte che le bibite alcoliche di bassa gradazione alcolica, come quelle fermentate, non sono utili per la corretta idratazione, tuttavia un consumo moderato ha dimostrato benefici negli adulti sani.

Interessanti anche i primi risultati dello studio Predimed (Prevention with Mediterranean Diet), presentati da Ramón Estruch, del servizio di Medicina Interna dell'università di Barcellona. Lo studio ha analizzato 1249 soggetti ad alto rischio cardiovascolare (il 56% con diabete, gli altri con almeno tre fattori di rischio come ipertensione, sovrappeso e colesterolemia) controllandoli di nuovo dopo un anno. Coloro che bevevano birra con moderazione erano anche quelli che seguivano modelli alimentari più sani: per esempio mangiavano più frutta e legumi e meno carne, più pesce e avevano un giro vita più stretto degli altri. Dati in netto contrasto con altri studi anglosassoni che, invece, dimostrano come i bevitori di birra in genere consumano più patatine, dolci, burro, bevande a base di cola. Abitudini forse più legate alle tradizioni familiari.



<http://www.repubblica.it/supplementi/salute/2008/11/20/benesserealimentazione/034bir60134.html> 20/11/2008