

RICERCA: la birra fa bene contro l'osteoporosi

Bere la birra fa bene contro l'osteoporosi. Una buona novella per tutti gli amanti della bevanda al luppolo: lo studio svolto dal Department of Food Science and Technology presso l'Università della California, ha evidenziato che la birra è una ricca fonte di silicio organico, un ingrediente fondamentale per aumentare la densità minerale ossea. L'analisi, che è stata pubblicata sul Journal of the Science of Food and Agriculture, ha analizzato una vasta gamma di diversi tipi di birre commerciali per determinare la loro relazione tra metodi di produzione e tenore di silicio. I risultati a cui sono arrivati i ricercatori sono rassicuranti per tutti gli appassionati di una delle più antiche bevande alcoliche al mondo: un moderato consumo di birra può, dicono gli studiosi, aiutare a combattere l'osteoporosi, la malattia del sistema scheletrico sistemica dell'apparato scheletrico caratterizzata da una bassa densità minerale ossea e da un deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo. Il silicio organico è presente nella birra in forma solubile di acido orto silicico (OSA), con un tenore medio di 6,4-56,5 mg per litro. Un valore questo che fa diventare la bevanda, affermano i ricercatori, una delle principali fonti del minerale nelle diete occidentali. L'analisi svolta ha infatti evidenziato che sia il luppolo che il malto, i due principali ingredienti da cui si produce la birra, contengono alti livelli di silicio. Per quanto riguarda il malto i ricercatori spiegano che nella buccia dell'orzo risiede la maggiore concentrazione del minerale, parte che non viene influenzata nel corso della germinazione del cereale. E inoltre le analisi effettuate sul luppolo hanno rilevato livelli di silicio quattro volte superiori rispetto a quelli del malto. La birra contiene alti livelli di malto d'orzo e di luppolo che sono le più ricche fonti di silicio - ha commentato Charles Bamforth, autore principale dello studio - il grano contiene meno silicio rispetto all'orzo, perché è l'involucro dell'orzo ad essere ricco di questo elemento. Questa parte invece è presente durante la fabbricazione della birra facendo sopravvivere il silicio nella bevanda tanto amata.