



UNA PINTA DI BIRRA CONTRO IL COLESTEROLO

Un nuovo studio della Pennsylvania State University, condotto in Cina e presentato alle American Heart Association's Scientific Sessions 2016, dimostra che una birra piccola al giorno preserva il colesterolo "buono" e previene problemi cardiovascolari anche gravi.

Per giungere a questo risultato gli studiosi hanno preso in esame 80 mila adulti cinesi, considerando il consumo di alcol riferito e i livelli di colesterolo 'buono' per più di sei anni. Secondo i risultati un consumo moderato di alcol, in particolare birra, può rallentare il declino del colesterolo "buono".

I ricercatori hanno anche analizzato se i benefici dipendono dal tipo di alcol consumato, così scoprendo che quello della birra è il migliore e che una pinta piccola al giorno (il classico bicchiere a tronco di cono rovesciato) è la quantità ottimale da consumare.

Tanta salubrità deriva innanzitutto dalle vitamine del gruppo B, tra cui il prezioso acido folico, contenute nell'orzo e nei lieviti utilizzati per fermentarlo. Inoltre, la birra contiene alti livelli di magnesio e basse dosi di calcio, una combinazione ottima per il cuore. Infine la luppolina, contenuta come dice il nome nel luppolo, è utile contro lo stress e la depressione.

[Fonte: *Teatro Naturale per Sol&Agrifood*]

Link all'immagine: <http://i.imgur.com/8xjd2x6.jpg>

Servizio Stampa Veronafiere

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: pressoffice@veronafiere.it

Twitter: @pressVRfiere

Web: www.solagrifood.com