

Cervesa i estiu

La cervesa és la protagonista a les terrasses i els “xiringuitos” de les platges. En la seva publicitat es diu que bevent-la serem més mediterranis, joves, guapos i únics, ahora que més rebels. Si ens agrada el futbol, cal gaudir-ho bevent cervesa, molta cervesa. Si la felicitat plena existís, ens diuen que hauria de ser bevent cervesa.



Àlex Pérez Caballero

Dietista-Nutricionista

Atenció Primària Valcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg

La cervesa és una beguda alcohòlica feta en fermentar cereals maltats [torrats], amb un contingut d'etanol entre 4 i 7%.

- Trobem de 3 a 4 g d'alcohol en 100 mL de beguda.
- En una canya (200 mL), entre 6 i 8 g d'alcohol.
- En una mitjana o llauna (330 mL), entre 10 i 14 g d'alcohol.
- Bevent 2 llaunes de cervesa o 2 mitjanes o 3 canyes tenim de 20 a 30 g d'alcohol, l'equivalent a 2 copes de vi o una copa de conyac.



Existeix la idea que la cervesa ens refresca i hidrata. No és cert, ja que les begudes alcohòliques, encara que fredes, activen la circulació perifèrica (sensació de calor) i deshidraten. Als pacients que passen per la consulta de dietètica i nutrició els dic que beure aigua és molt més mediterrani, refrescant, hidratant, sostenible i barat que cervesa.

Totes les cerveses tenen sucre. La "cervesa sense alcohol" té alcohol, però menys de l'1%. La "cervesa 0.0" no té gens d'alcohol. Les begudes que barregen cervesa amb llimonada tenen un 2-3% de grau alcohòlic, però augmenta el contingut en sucre. Si una persona té diabetis ha de pensar en la cervesa com si fos un refresc ensucrat. Hi ha cervesa "light", sense sucre.



El Grup d'Educació Sanitària i Promoció de la Salut de la semFyC (Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària) el 2017 es va posicionar davant la idea que hi ha un consum moderat d'alcohol que és beneficiós per a la salut. No hi ha un lliandar segur per al consum d'alcohol. A Espanya és el tercer factor de

risc de mort prematura i malaltia, només superat pel tabac i la hipertensió. L'alcohol pot ser causant o agreujant de més de 60 malalties (entre elles alguns tipus de càncer) i responsable de notables problemes, incloent-hi criminalitat, accidents de trànsit i violència, amb un cost social enorme.

A banda de desinhibir-nos, beure cervesa dona una falsa sensació de seguretat i control, i això ens fa valorar incorrectament els riscos. Per descarregar-se de responsabilitat, la indústria aconsella fer un "consum responsable". Potser el més assenyat seria no beure gens d'alcohol (ni cervesa, ni vi, ni altres) i menys si cal conduir. Serem igual de feliços, lliures i mediterranis. I està demostrat que brindar amb aigua no dona mala sort.