

Pensando en otro de los muchos tópicos que propagamos como loros de feria, concretamente ese de que la cerveza engorda, repasé un poco la cuestión para tratar de aclararme.



Aprendí que una cerveza está compuesta principalmente de agua (por encima del 90%) y el resto es un aporte de cereales triturados y hervidos que suponen algunos nutrientes, mientras que la levadura transforma los azúcares del cereal en otros compuestos, entre ellos CO₂ y alcohol. Está por otro lado el gas, que al parecer tampoco engorda aunque provoque sensación de hinchazón. No hay aporte de calorías en las burbujas.



Recordemos desde cuándo acompaña la cerveza a la humanidad para comprender que hablamos de una bebida ancestral no nociva, sino natural. No os engañen pseudo-científicos de bata blanca en nómina de una multinacional o ese tipo de artículo bobo de revista de belleza. Una cerveza corriente tipo pilsener o rubia aporta unas 40 calorías por 100 ml. equivalente a un zumo de naranja, mientras el vino son 70 calorías y la leche entera 50. No contiene grasas ni azúcares y sí una cantidad importante de hidratos de carbono, vitaminas y proteínas, por lo que su consumo con moderación hasta es recomendable para la salud.

De todos modos el alcohol es alcohol: **no existen bebidas alcohólicas «moderadas», existen bebedores moderados y bebedores empedernidos.**

Hay cervezas a las que incorporan azúcares en busca de sabores especiales y obviamente presentan más calorías, de igual forma que las de mayor graduación alcohólica tienen más valor energético. Sin embargo en los niveles de graduación en los que se suele mover la cerveza la presencia de alcohol es bastante discreta.



Es diurética y depurativa y proporciona ácido fólico, fibra soluble y antioxidantes. Por todo ello la cerveza es una buena opción para rehidratarse tras realizar ejercicio físico, incluso preferible a algunas bebidas isotónicas ya que todos sus ingredientes son de origen natural (agua, cebada y lúpulo) y no químico.

Mucha gente no se conforma únicamente con una cerveza, va a por más e invariablemente las acompañará con algo sólido, lo que sumado al sedentarismo generalizado y a la proverbial dejadez, sí que da matemáticamente como resultado un barrigón. Ahora estamos de acuerdo.

Pero el debate no se sitúa en torno a cantidades sino a **la capacidad de engordar que tiene la cerveza por sí sola, capacidad que no tiene.**

Acostumbramos a ingerir todo tipo de cosas acompañando a la cerveza: un buen puñado de frutos secos, bolsas de patatas o de cualquier basura procesada, fritos... Nos gusta sentir esa argamasa en la tripa mientras charlamos sin parar o recostados en el sofá nos complacemos bajo la pesadez de nuestros propios sentidos.



¿Por qué es importante reiterar que la cerveza no engorda? Pues porque es una idea tan extendida y que repetimos de manera tan mecánica que hasta los grandes fabricantes desistieron tratando de demostrar lo contrario y conscientes de ello (el asunto de la paranoia dietética, el boom de los «alimentos naturales» que te ayudan «por dentro y por fuera» a estar ligero, guapo y triunfador), comenzaron a sacar al mercado multitud de sucedáneos a los que llamaron **cervezas light y cervezas 0,0**.

Ahora bien, ¿cómo disminuir la cantidad de calorías de un producto de por sí bajo en calorías? Pues quitándole sustancia o extrayendo alcohol. Así nacieron las cervezas bajas en calorías y alcohol, como es de esperar de sabor flojo; para contrarrestarlo incorporan esencias de melocotón, manzana o limón. Estupendo, tomamos un producto natural de toda la vida al que robamos parte de sus sustancias naturales para a continuación añadirle otras sustancias naturales.

Los anuncios de tales bebidas insisten en el acierto que han tenido en mantener toda la naturaleza del sabor auténtico de la cerveza y al mismo tiempo proporcionarte una cintura de avispa, pero si te gusta la cerveza el brebaje resulta anodino, qué queréis que os diga. Estas cervezuchas copan gran espacio en las estanterías de los supermercados, un espacio que podría exhibir parte de la riquísima cultura de las cervezas del mundo.

Han ido tan lejos las cosas que resulta confuso tanto sabor y tantos tipos de cerveza como hay. Ello explica que muchos partieran de cero intentado recuperar del pasado los procesos de elaboración esenciales para fabricar artesanalmente un producto único.

hermano_temblon

Por qué digo que la cerveza no engorda

Dicho queda: **La cerveza por sí sola no engorda, simplemente no tiene potencial para ello.**