



Νέα επιστημονικά δεδομένα έφερε στο φως η καινοτόμος έρευνα του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής μαζί με την 1η Παθολογική Προπαιδευτική Κλινική της Ιατρικής σχολής Αθηνών στο νοσοκομείο Λαϊκό και το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, για τη θετική συνεισφορά της μπίρας στην καλή λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων.

Η έρευνα αποτελεί μία πρωτοβουλία Ελλήνων Επιστημόνων που πραγματοποιείται για πρώτη φορά μιας και δεν έχει διεξαχθεί στο παρελθόν παρόμοια έρευνα σε διεθνές επίπεδο για τη μπίρα. Η έρευνα παρουσιάστηκε από την ελληνική αποστολή στο 80ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης στο Μιλάνο.

Τα δεδομένα που υπάρχουν παγκοσμίως από έρευνες για την επίδραση της κατανάλωσης της μπίρας, στην λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων συγκριτικά με τα υπόλοιπα αλκοολούχα ποτά είναι ελάχιστα και στην αντίστοιχη βιβλιογραφία υπάρχει ένα μεγάλο κενό. Για τον λόγο αυτό το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής σε συνεργασία με την Πρώτη Προπαιδευτική Παθολογική Πανεπιστημιακή Κλινική, της Ιατρικής Σχολής Αθηνών στο Λαϊκό Νοσοκομείο και το τμήμα Επιστήμης - Διαιτολογίας - Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο δημιούργησαν ένα ερευνητικό πρωτόκολλο και πραγματοποίησαν την πρώτη μελέτη για την επίδραση της μπίρας και των επιμέρους συστατικών της, αλκοόλ και αντιοξειδωτικές ουσίες, στην ενδοθηλιακή λειτουργία και την αρτηριακή σκληρία. Μία μελέτη που φαίνεται να πραγματοποιείται για πρώτη φορά σε διεθνές επίπεδο μιας και κανένας φορέας μέχρι σήμερα δεν είχε αναλάβει την πρωτοβουλία να μελετήσει τις ευεργετικές ιδιότητες της μπίρας στον οργανισμό στο πλαίσιο πάντα μια ήπιας κατανάλωσης.

Η έρευνα έγινε σε νέους υγιείς, άνδρες, μη καπνιστές, ηλικίας 28.5 ± 5.2 έτη. Οι εθελοντές κατάφεραν με κατανάλωση 400ml μπίρας να μειώσουν μεταγευματικά τον κίνδυνο για μελλοντικά καρδιαγγειακά επεισόδια και να βελτιώσουν την αγγειακή τους λειτουργία. Πιο αναλυτικά, η κατανάλωση μέτριας ποσότητας μπίρας από τους υγιείς άνδρες οδήγησε σε μια σαφή βελτίωση της ενδοθηλιακής τους λειτουργίας η οποία ήταν εμφανής σε όλο το μεταγευματικό διάστημα κατά το οποίο έγιναν οι μετρήσεις της μελέτης (2 ώρες) καθώς επίσης βελτίωσε σημαντικά την αρτηριακή σκληρία καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης. Τέλος, οριακά έδρασε ευεργετικά στη μείωση του φορτίου της καρδιάς γεγονός, που διήρκεσε 2 ώρες μεταγευματικά.

Τα πλήρη αποτελέσματα της μελέτης παρουσιάστηκαν, από την ελληνική αποστολή, την κα Καλλιόπη Καρατζή, διδάσκουσα του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, τον κ. Χάρη Γεωργακάκη, Πρόεδρο του ΕΙΔ, τον κ. Κωνσταντίνο Ξένο, Αντιπρόεδρο του ΕΙΔ και τον κ. Γιάννη Χρύσου, Γεν. Γραμματέα του ΕΙΔ, σε ένα από τα μεγαλύτερα ιατρικά συνέδρια της Ευρώπης, στο 80ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, που πραγματοποιήθηκε στο Μιλάνο, 25 – 28 Μαΐου 2012..

Ο Χάρης Γεωργακάκης, Πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, αναφέρει: «Η μπίρα αποτελείται ένα ποτό ευρείας κατανάλωσης αλλά πέρα από μια αγαπημένη συνήθεια για πάρα πολύ κόσμο, ερευνητικά δεδομένα σχετίζουν συστατικά της μπίρας με την καλή υγεία του οργανισμού. Ιδιαίτερως φαίνεται ότι κάποια συστατικά που περιέχονται μέσα στη μπίρα έχουν θετική επίδραση στα αγγεία μας».

Ενώ ο Γιάννης Χρύσου, Γενικός Γραμματέας Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής, δήλωσε:

«Με την μελέτη αυτή αρχίζουν να τεκμηριώνονται επιστημονικές απόψεις της τελευταίας δεκαετίας. Από τα στοιχεία της έρευνας φαίνεται ότι η κατανάλωση μπίρας, όταν γίνεται με μέτρο, ενδεχομένως να μπορεί να αποτελέσει εκτός από απόλαυση και μέσο για την προστασία της καρδιάς και των αγγείων. Σε μία εποχή που η ερευνητική απόδειξη αποτελεί προϋπόθεση, η μπίρα λαμβάνει μία από τις πρώτες θέσεις στην επιλογή αλκοολούχων ποτών για την προαγωγή της υγείας».