

Birra: bevanda naturale e poco calorica, sempre più amata dagli italiani

I risultati della ricerca “Gli italiani e la birra” dicono che gli italiani iniziano a informarsi e saperne di più, apprezzando le qualità della birra: per il 52% è facilmente digeribile, il 40% la associa a un'alimentazione sana.

Milano, 14 marzo 2019 – In Italia è in atto una **primavera della birra**, testimoniata dall'ampliamento dell'offerta di prodotto e dall'aumento dei consumi. Oggi più di tre italiani su quattro consumano birra, con valori in crescita negli ultimi cinque anni, e parallelamente cresce anche la voglia di saperne di più, dichiarata dalla metà dei nostri connazionali che apprezzano le proprietà di questa bevanda naturale. A dirlo sono i risultati della ricerca **“Gli italiani e la birra”** condotta da **AstraRicerche** per **AssoBirra** che evidenziano come nell'immaginario collettivo degli italiani siano ben chiari i plus della bevanda: il **40%** degli intervistati, infatti, pensa che sia **adatta a un'alimentazione sana** e ben il **52%** la reputa una bevanda **facilmente digeribile**. Alla birra viene riconosciuto anche un effetto **antiossidante** dal 39% degli intervistati, con valori omogenei tra uomini e donne.

Birra, bevanda naturale e poco calorica

Non tutti sanno che la birra deriva da un alimento base come i cereali e apporta al nostro organismo sostanze utili dal punto di vista nutritivo ed energetico. La birra, infatti, è costituita da **acqua per circa il 90-93%** e contiene **minerali utili**, come il potassio e il magnesio, microelementi come lo **zinco**, il **selenio**, il cloro, **vitamine** idrosolubili (B2, B3 e folati), **fibre e poco alcol**. Se consumata moderatamente, quindi, è in grado di apportare sostanze nutritive a **basso contenuto calorico**. Un bicchiere di birra chiara da 250cc, infatti, contiene **meno di 85kcal**, un quantitativo inferiore rispetto a tante bevande di consumo quotidiano.

Tuttavia su questa celebre bevanda persistono ancora alcune convinzioni negative, veri e propri **falsi miti**: dalla ricerca emerge che il 63% degli italiani è convinto che la birra gonfi e il 55% ritiene che faccia ingrassare, convinzione radicata specialmente tra le donne (58%) e i giovani (60%). L'origine della fama di bevanda ingrassante è dovuta probabilmente al fatto che la birra è spesso associata, specialmente in alcuni Paesi del Nord Europa, a pietanze molto ricche e grasse o viene assunta in quantità elevate. Al contrario, un **consumo moderato** nell'ambito di un'alimentazione corretta e bilanciata, come la **dieta mediterranea**, rende la birra **perfetta per l'accompagnamento ai cibi**.

I risultati della ricerca testimoniano quindi un'accresciuta conoscenza del prodotto, anche in relazione al lavoro fatto dal comparto per diffondere la cultura birraria e promuovere il consumo responsabile. Un lavoro di sensibilizzazione che ha portato a una **maggiore consapevolezza nell'assunzione di alcol**: il **44%** degli abitanti del Bel Paese concorda con l'affermazione che **non si dovrebbe assumere alcol in gravidanza** e ampia parte del campione - l'**81%** - valuta positivamente le campagne promosse da AssoBirra per il consumo responsabile.



AssoBirra dal 1907 riunisce le maggiori aziende che producono e commercializzano birra in Italia che complessivamente coprono più del 90% della produzione di birra nazionale, rappresentano oltre il 71% della birra consumata in Italia, dando lavoro direttamente e con l'indotto a circa 140.000 persone. Rappresenta la casa della birra italiana all'interno di Confindustria e riunisce circa 40 associati tra grandi, medi e piccoli birrifici, insieme con le 2 malterie. AssoBirra svolge per il settore birrario compiti di rappresentanza istituzionale, promozionali e di sviluppo. AssoBirra è anche l'organismo incaricato di valorizzare l'immagine della birra e a questo scopo, oltre a promuovere studi e ricerche su tutti gli aspetti legati al mondo birrario, promuove anche campagne di relazioni pubbliche finalizzate alla crescita della cultura della birra e all'educazione ad un consumo responsabile. www.assobirra.it

Per maggior informazioni:

Competence:

Giusi Bongini	bongini@compcom.it	02 36747820
Claudia Minnella	minnella@compcom.it	02 36747820

AssoBirra:

Andrea Bagnolini	a.bagnolini@assobirra.it	06 5903722
------------------	--	------------