



Un vecchio detto citava "**chi beve birra campa cent'anni**": uno studio recente non garantisce la totale veridicità di tale frase, ma conferma che la bevanda nata dal malto e dal luppolo ha comunque delle valide doti.

I ricercatori del **Dipartimento di Scienza e Tecnologia dell'Alimentazione** della California University hanno infatti scoperto che la birra è ricca di **silicio**

, componente chiave per la lotta all'osteoporosi in quanto aiuta a mantenere la densità minerale ossea.



Bionde, more e rosse, non sono solo fresche e dissetanti

Lo studio, pubblicato sul **Journal of the Science of Food and Agriculture**, ha visto il confronto tra cento tipi di birra esistenti in commercio: l'idea è venuta dai risultati di altri studi, già comprovanti la presenza del prezioso minerale, ma fino a quel momento non si sapeva molto su come il contenuto variasse a seconda del procedimento di maltaggio.

Il ricercatore **Charles Bamforth**, coautore dello studio, ha spiegato che è stato osservato l'impatto delle materie prime e del processo di fermentazione al fine della determinazione finale della quantità di silicio nella birra: si varia dai 6,4 ai 56,5 milligrammi per litro, e in media le persone ne assumono tra i 20 e i 50 quotidianamente.

Le birre con la maggiore concentrazione di silicio sono quelle ad alta fermentazione, dal colore ambrato, mentre le più povere sono quelle analcoliche, le birre di frumento e quelle a bassa fermentazione.

Approfondimenti: Sito [Reuters](#)