vinetur

Quattro settimane di birra giornaliera aumentano la diversità del microbioma intestinale negli uomini sani, secondo uno studio

Lo studio pilota di Lisbona dimostra che le lager alcoliche e non alcoliche aumentano la diversità batterica intestinale senza danneggiare i marcatori della salute metabolica.

mercoledì 22 ottobre 2025



Le birre analcoliche hanno registrato un'impennata di popolarità negli ultimi anni, sollevando interrogativi sui loro potenziali benefici per la salute rispetto alle birre alcoliche tradizionali. Uno studio pilota condotto da ricercatori di Lisbona, in Portogallo, ha fornito nuove informazioni su come le birre alcoliche e analcoliche possano influenzare il microbioma intestinale e alcuni marcatori di salute in uomini adulti sani.

Lo studio, condotto presso la NOVA Medical School, ha coinvolto 22 volontari maschi sani di età compresa tra 23 e 58 anni. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a bere una bottiglia da 330 ml di birra analcolica (0,0% di alcol in volume) o una bottiglia di birra alcolica (5,2% di alcol in volume) ogni giorno per quattro settimane. Lo studio era in doppio cieco, cioè né i partecipanti né il team di ricerca sapevano quale tipo di birra ciascuno stesse bevendo fino al termine dell'analisi dei dati.

Prima e dopo l'intervento, i ricercatori hanno raccolto campioni di sangue e di feci da ogni partecipante. Questi campioni sono stati utilizzati per valutare i cambiamenti nella composizione corporea, i marcatori ematici legati al metabolismo e alla salute cardiovascolare e la diversità dei batteri intestinali utilizzando tecniche di

sequenziamento genetico.

Il risultato principale è stato che entrambi i gruppi - quelli che bevevano birra alcolica e quelli che bevevano birra analcolica - hanno mostrato un aumento della diversità del loro microbiota intestinale dopo quattro settimane. La diversità del microbiota intestinale è considerata un indicatore di buona salute, poiché una minore diversità è stata collegata a condizioni come il diabete e le malattie cardiovascolari. L'aumento della diversità è stato misurato utilizzando l'indice di diversità di Shannon, un metodo standard per valutare la ricchezza e l'uniformità delle comunità microbiche.

È importante notare che in nessuno dei due gruppi si sono verificate variazioni significative del peso corporeo, della massa grassa o dei principali marcatori ematici come il glucosio, il colesterolo (LDL e HDL), i trigliceridi o i marcatori dell'infiammazione. Ciò suggerisce che un consumo giornaliero moderato di uno dei due tipi di birra per un mese non ha un impatto negativo su questi aspetti della salute metabolica negli uomini sani.

Lo studio ha anche rilevato che entrambi i tipi di birra tendevano ad aumentare l'attività della fosfatasi alcalina (ALP) fecale, un marcatore associato a una migliore funzione della barriera intestinale, anche se questo cambiamento non ha raggiunto la significatività statistica. I livelli sierici di ALP sono in realtà leggermente diminuiti dopo l'intervento in entrambi i gruppi. I ricercatori hanno osservato che un aumento dell'attività ALP fecale potrebbe indicare una migliore salute dell'intestino, poiché questo enzima contribuisce a ridurre l'infiammazione e a mantenere l'integrità del rivestimento intestinale.

Le birre utilizzate nello studio avevano un contenuto nutrizionale simile, tranne che per i livelli di alcol. Entrambe contenevano quantità comparabili di polifenoli, composti vegetali presenti nel luppolo che si ritiene abbiano effetti benefici sulla salute. I ricercatori suggeriscono che questi polifenoli possano essere responsabili dell'aumento della diversità microbica intestinale osservato, indipendentemente dalla presenza di alcol.

Non sono state riscontrate differenze significative tra i due gruppi in termini di specie o generi batterici specifici presenti nell'intestino prima e dopo l'intervento. I batteri più comuni identificati appartenevano ai phyla Firmicutes e Bacteroidetes, con Faecalibacterium e Prevotella tra i generi più abbondanti.

I partecipanti sono stati istruiti a non modificare la loro dieta abituale o l'attività fisica durante il periodo di studio. La conformità al consumo giornaliero di birra è stata elevata nella maggior parte dei volontari.

Mentre studi precedenti hanno dimostrato che un'elevata assunzione di alcol può ridurre la diversità microbica intestinale, questa ricerca suggerisce che un consumo moderato di birra lager - anche se con alcol - può effettivamente promuovere un microbioma intestinale più diversificato rispetto ai livelli di base. Gli autori fanno notare che i polifenoli presenti nella birra potrebbero contrastare gli effetti negativi dell'alcol sui batteri intestinali.

Lo studio presenta alcune limitazioni, tra cui le dimensioni ridotte del campione e la concentrazione su uomini sani che già consumavano moderatamente alcol. I ricercatori raccomandano ulteriori studi su gruppi più numerosi e su popolazioni diverse, comprese quelle che non bevono abitualmente alcolici, per confermare questi risultati.

Questa ricerca si aggiunge a un crescente numero di prove che suggeriscono che le birre analcoliche possono offrire alcuni benefici per la salute simili a quelli associati al consumo moderato di birre tradizionali, in particolare attraverso i loro effetti sulla diversità del microbiota intestinale. Tuttavia, gli esperti avvertono che sono necessarie ulteriori ricerche prima di formulare raccomandazioni generali sul consumo di birra a fini salutistici.