Attenzione alla birra, se hai il diabete

Data 11 dicembre 2025
Categoria professione

Spesso gli utenti ignorano l' effetto che un bicchiere di birra puo' avere sull' organismo, tanto piu' se si tratta di birra "leggera", artigianale o addirittura analcolica. Di solito si bada soprattutto al livello alcoolico, ma e' utile capire anche come le caratteristiche complessive dei vari tipi di birra possano influenzare l' equilibrio metabolico dell'organismo, specialmente nei soggetti metabolicamente fragili.

Controllare i livelli di alcool e' importante per tutti, e lo e' in particolare per i diabetici in quanto l' alcool inibisce la gluconeogenesi (il che può portare a ipoglicemia). Ma non basta, in quanto spesso le birre contengono anche, in quantita' variabile, diversi carboidrati che al contrario aumentano i livelli di zucchero nel sangue.

E' stato calcolato che le birre lager leggere e le pilsner ne contengono fino a 3,5 g/100 ml. Per cui una pinta da mezzo litro ne contiene circa 12-18 g, pari a una fetta di pane.
Le birre di frumento ne contengono anche di piu' (fino a 4,5 g/100 ml.).
La combinazione di alcol e carboidrati ad assorbimento rapido puo' quindi causare importanti effetti metabolici contrastanti, con iperglicemia, iperinsulinemia secondaria, ipoglicemia di rimbalzo e disturbi vari connessi.

E le birre analcoliche?
Nella birra analcolica (≤ 0,5% di alcol) non si verificano ovviamente i disturbi metabolici indotti dall'alcol, tuttavia queste birre possono essere particolarmente ricche di zuccheri.
Infatti nella fermentazione interrotta (uno dei metodi per produrre birra analcolica) la fermentazione viene interrotta precocemente prima che gli zuccheri si trasformino in alcool, con permanenza di alti livelli di glucosio, fruttosio e maltosio che normalmente sarebbero stati convertiti in alcool, e di conseguenza un indice glicemico piu' elevato.

Occorre anche considerare la presenza di maltodestrina, talvolta aggiunta per migliorare la consistenza in bocca, stabilizzare la schiuma o aumentarne corpo e viscosità nonostante l'assenza di alcol. Il suo indice glicemico è elevato perché le amilasi nell'intestino tenue la scompongono rapidamente in glucosio.
Va considerato che la maltodestrina spesso non e' riportata nelle etichette, quindi alcune birre analcoliche possono essere commercializzate come "a basso contenuto di zuccheri" pur aumentando significativamente la glicemia.

Le birre a basso contenuto di carboidrati
In queste birre gli zuccheri vengono fatti fermentare quasi tutti, lasciando solo piccole quantità di destrine o altri carboidrati non fermentabili ed evitando gli additivi come la maltodestrina ma lasciando livelli maggiori di alcool che, oltre ai ben noti problemi, puo' inibire nel fegato la gluconeogenesi, importante nei soggetti con diabete insulino-dipendente.

Inconclusione
I diabetici dovrebbero consumare birra con cautela, tenendo presente che sia le varietà alcoliche che quelle analcoliche possono contenere carboidrati ad assorbimento rapido; le birre analcoliche prodotte con fermentazione interrotta o maltodestrina possono avere un carico glicemico elevato; quelle a basso contenuto di carboidrati hanno generalmente un carico glicemico inferiore, ma di solito contengono più alcol rispetto alle birre normali, con effetti variabili a seconda dello stato metabolico individuale.

Insomma, attenzione e ragionevolezza!

DanieleZamperini

https://www.medscape.com/viewarticle/booze-bubbles-and-blood-sugar-trouble-2025a1000lpw?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250820_etid7654405&uac=368901HG&impID=7654405