

Scritto da Eva Forte
Martedì 09 Marzo 2010 10:59



Ecco spezzare una lancia in favore del **vino e delle bevande alcoliche**, introdotte con moderazione nella dieta alimentare delle donne.

Infatti, secondo uno studio condotto dal Brigham and Women's Hospital di Boston su 19.000 donne, bere un po' di vino durante i pasti aiuta la donna a **perdere peso**: questo perché assumere alcol induce a mangiare meno. Il 38% delle intervistate era astemio e proprio queste hanno preso peso durante il periodo di osservazione durante la ricerca.



Questo sempre che ci si attenga ai limiti consentiti di due bicchieri di vino, preferibilmente rosso, al giorno (massimo 150 ml). Non vale però per gli uomini!

Attenzione però a non ricorrere al bicchierino come toccasana per la dieta. Si tratta pur [sempre di alcolici](#) e anche se consumati con moderazione bisogna prendere la notizia con cautela.

I ricercatori stanno ancora studiando i risultati ottenuti in 13 anni di follow-up per capirne anche le spiegazioni legate al metabolismo.

Fonte: sito web [AGI](#)