



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## L'ora del giorno in cui si bruciano più calorie

Il metabolismo si sa, varia da persona a persona. Ma varia anche durante il giorno e in maniera significativa. Un nuovo studio rivela che, in determinati momenti della giornata, è possibile bruciare circa il 10 per cento in più di calorie rispetto alla media. La ricerca è stata recentemente pubblicata nella rivista *Current Biology* ed effettuata da esperti nel campo del ritmo circadiano, i quali hanno stabilito che si brucerebbe di più nel tardo pomeriggio e nella prima serata. La differenza di calorie bruciate è risultata essere una media di circa 130 calorie in più nel pomeriggio e alla sera, rispetto al mattino presto. Come ben sappiamo, l'aumento di peso si verifica quando il numero di calorie che consumiamo è maggiore delle calorie che bruciamo, quindi questo tipo di informazioni potrebbe rivelarsi un'intuizione piuttosto utile nel decidere cosa mangiare e quando.

L'articolo [L'ora del giorno in cui si bruciano più calorie](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).