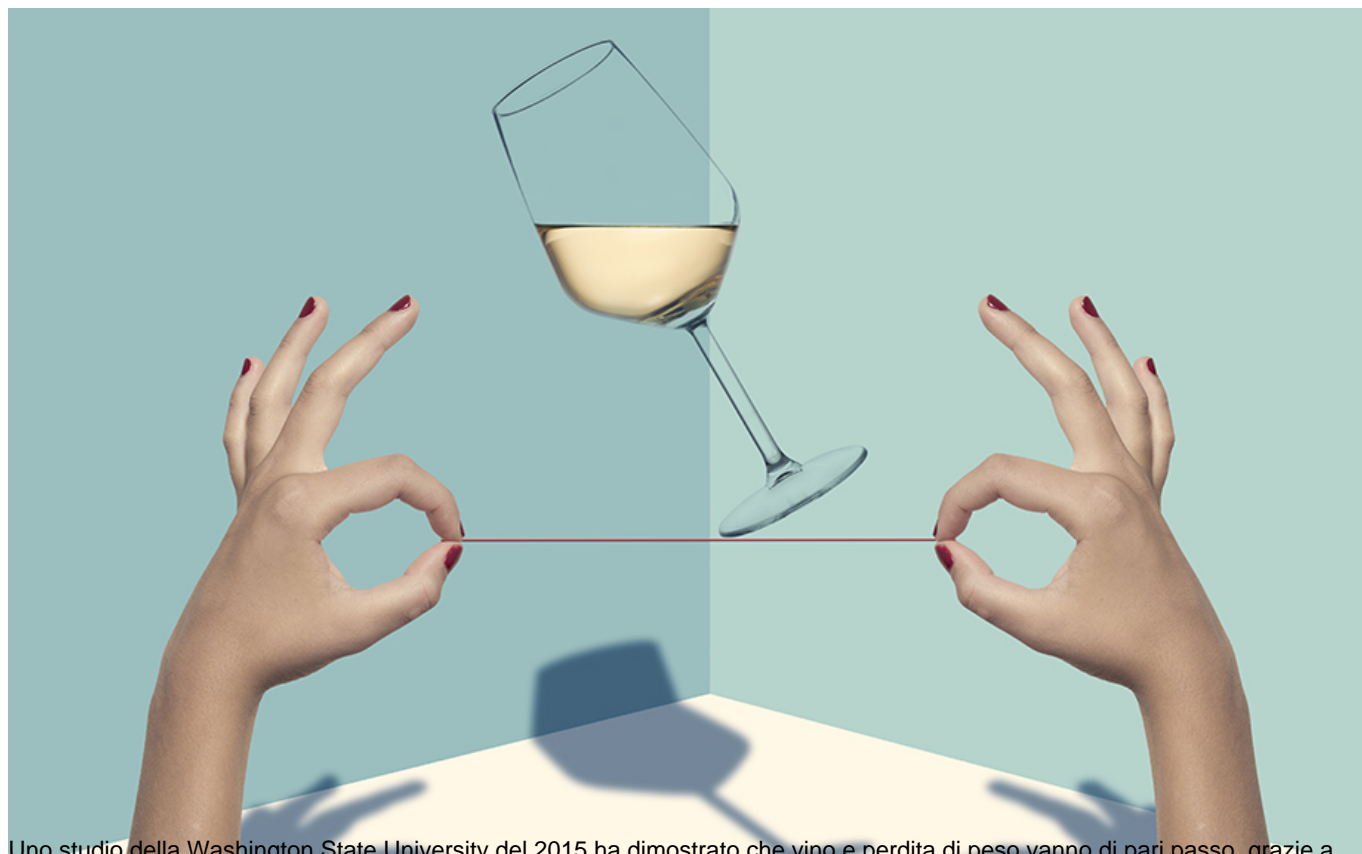


[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Spuntino di mezzanotte? No, grazie al vino



Uno studio della Washington State University del 2015 ha dimostrato che vino e perdita di peso vanno di pari passo, grazie a una sostanza chiamata resveratrolo, di cui è ricco il vino rosso e che aiuterebbe a convertire il “grasso bianco” in “grasso beige”, più facile da bruciare. Ma quando bere vino? Un altro studio del 2012 ha dimostrato che sarebbe meglio alla sera, perché frenerebbe la fame improvvisa e, dunque, la voglia di fare uno spuntino. Ovviamente, il rischio è quello di eccedere con il vino. Quindi il consiglio è quello di assumere resveratrolo in altri modi, ad esempio assumendo mirtilli, fragole e uva, fonti naturali di resveratrolo.

L'articolo [Spuntino di mezzanotte? No, grazie al vino](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).