



UNC  
CONSUMATORI.IT

## L'esperto risponde su... vino per dimagrire

27 Agosto 2019

**Ho recentemente letto questa notizia: secondo uno studio condotto in Canada, bere uno-due bicchieri di vino rosso prima di andare a letto equivale a una seduta in palestra. E' vero?**

I ricercatori canadesi hanno studiato alcuni effetti del “**resveratrolo**” che potrebbe contribuire a “**ridurre**” il grasso. Considerando che questa sostanza è presente nel **vino rosso** qualcuno ha male interpretato gli studi sostenendo che invece di sudare per smaltire le calorie in eccesso sarebbe sufficiente farsi una bella bevuta proprio per la presenza del **miracoloso** “resveratrolo”.

Ma il vino **non fa dimagrire**, anzi tutto il contrario: basti ricordare che 100 ml di vino contengono **circa 85 kcal** facilmente assimilabili, mentre andando in palestra per un'ora si possono perdere alcune **centinaia** di calorie.

In pratica quindi con il vino non facciamo altro che **incrementare l'apporto calorico** che sicuramente non può essere “bruciato” dal poco resveratrolo presente.

In poche parole la possibilità di dimagrire bevendo vino è **priva** di fondamento e deve essere considerata una “bufala”!

**Autore:** Agostino Macri

**Data:** 27 agosto 2019