

NUTRIGLAM

Según dos estudios, beber vino tinto podría ayudar a bajar de peso y controlar la obesidad

Los investigadores afirman que el piceatannol que contiene la bebida alcohólica es un componente que bloquearía el proceso que hace que las células grasas se desarrollen. Qué opinan los especialistas

20 de febrero de 2018



Según estudios científicos el beber vino tinto puede ayudar a bajar de peso y controlar la obesidad (Getty Images)

Al iniciar una dieta, uno de los primeros pasos es evitar consumir bebidas alcohólicas, para bajar la ingesta calórica diaria. Sin embargo, recientes estudios científicos comprobaron que beber vino tinto lograría controlar la obesidad.

Un estudio a cargo del profesor y científico Kee-Hong Kim de la Universidad de Purdue, en Indiana, Estados Unidos, reveló que el vino tinto es uno de los mejores aliados para adelgazar. El componente que logra la pérdida de peso es el piceatannol.



El vino tinto tendría más propiedades de las que se pensaba (Getty Images)

El piceatannol tiene la función de bloquear el proceso de la generación, el desarrollo y el crecimiento de las células grasas que durante los 10 primeros días maduran. A su vez, también retrasa la formación del tejido adiposo.

"En realidad, el piceatannol altera el momento de las expresiones génicas, las funciones de los genes y la acción de la insulina durante la adipogénesis, el proceso en el que las células grasas de la etapa inicial se convierten en células grasas maduras", afirmó el científico.



Los especialistas recomiendan tomar una copa de vino pero acompañándola con vaso de agua o soda (Getty Images)

Consultada por **Infobae**, la licenciada en nutrición **Analia Moreiro** aportó: "Si tenemos que hablar en favor del vino tinto, lo que sí se puede decir es que contiene taninos, que son beneficiosos para disminuir el colesterol. Por eso a veces en las dietas, y sobre todo cuando la gente está buscando algo placentero para el fin de semana, se les permite tomar una copa de vino al día".



El vino tinto es una de las bebidas alcohólicas que más eligen los argentinos para acompañar las comidas (Getty Images)

Otro estudio de la Universidad Estatal de Oregon también llegó a la conclusión de que beber vino tinto puede ayudar a la quema de grasas rápidamente. El consumo de uvas moradas -que se utilizan para elaborar el vino- puede ayudar a combatir la obesidad si se tiene una dieta balanceada. Esto puede ser comiendo uvas o bebiendo jugo o vino.

"La mejor manera de tomar vino y que no altere la dieta es haciendo durar una copa durante toda la comida y acompañar al lado con otra copa de agua o soda para ir calmando la sed. El problema del vino, en general, es que aporta muchas calorías. Tiene unas 7 calorías por cada gramo, lo cual es mucho. Por eso no se lo está recomendando en las dietas para bajar de peso", concluyó Moreiro.

SALUD



Obesidad y sobrepeso, dos ejes de una epidemia social que se instaló en la Argentina

mejor momento para pedir turno con el pediatra

Los avances científicos que nos acercan al útero artificial



INNOVACIÓN



¿Los robots robarán nuestros empleos?

"Mejorar la situación de la mujer y las minorías beneficia la vida de todos en la sociedad"

Las últimas tendencias de Inteligencia Artificial que están cambiando nuestra vida

DISCAPACIDAD



"Playa accesible": un espacio de igualdad e inclusión en Punta del Este

Gino Tubaro: "Me di cuenta de que la tecnología podría ayudar a las personas y desde ahí no paré"

Quiénes son los jóvenes cordobeses que crearon una app pensada para personas con discapacidad

ÚLTIMAS NOTICIAS



Mauricio Macri inauguró el ciclo lectivo en Corrientes: "Nada es posible sin los docentes"

La muerte del futbolista Davide Astori será investigada como "homicidio culposo"

¡Hombre completo! Maluma cocinó con una chef argentina

¿Héroe o cobarde? Estudiantes acusan a un profesor de dejarlos sin protección durante la masacre de Florida

MÁS LEÍDAS

1 "Olvidaste tus zapatos": nuevas revelaciones sobre la última noche de Davide Astori



2 La lista de ganadores de los premios Oscar 2018, con "La forma del agua" como Mejor

