

Insolite

Deux verres d'alcool par jour contre l'obésité

mardi 09 mars 2010



Des chercheurs de Boston ont interrogé 19 000 Américaines n'ayant pas de problèmes de poids, âgées de 39 ans ou plus, sur le nombre de verres d'alcool qu'elles consommaient. Pendant la période de suivi de treize ans, les femmes qui ne buvaient pas sont celles qui ont pris le plus de poids. Celles qui buvaient l'équivalent de deux verres par jour ont mieux résisté aux kilos superflus... Le vin rouge s'est révélé le plus efficace, mais ça marche aussi avec le vin blanc, la bière ou les spiritueux.

SANTÉ

Obésité : du vin rouge contre la prise de poids féminine ?

Info rédaction, publiée le 09 mars 2010

[Partager33](#)



États-Unis - Une étude réalisée par les chercheurs du *Brigham and Women's Hospital* de Boston montre que la consommation de vin rouge réduit la prise de poids chez les femmes de plus de 40 ans.

Ces chercheurs ont tenté d'établir un lien entre l'absence de [consommation](#) d'[alcool](#) et la prise de poids chez les femmes. Ils ont pour cela suivi 19.000 Américaines n'ayant pas de problèmes de poids, âgées de 39 ans et plus.

Les résultats montrent qu'après 13 ans, les femmes qui ont pris le moins de poids sont celles qui buvaient l'équivalent de deux verres d'alcool par jour. Parmi les différentes boissons à [base](#) d'alcool comme le vin blanc, la bière ou les spiritueux, le vin rouge s'est révélé être la boisson la plus efficace pour maintenir son poids.

Il est néanmoins important de rappeler que l'alcool est à consommer avec modération. Il contient du sucre et un nombre important de calories qui participent à l'augmentation de la prise de poids et de la glycémie, c'est pourquoi une consommation raisonnable est encore davantage conseillée aux personnes souffrant de diabète.