

Se mangi la pasta nelle giuste dosi puoi dimagrire

Se mangi la pasta nelle giuste dosi puoi dimagrire

*Smentendo una credenza popolare che resiste da secoli, una ricerca italiana rivela che mangiare pasta **non provoca aumento della massa grassa e della circonferenza addominale**, ma può addirittura aiutarci nelle diete dimagranti e farci perdere peso. Lo studio, che è stato effettuato dall'Istituto Neuromed (in provincia di Isernia, in Molise) nell'ambito del progetto Moli-sani e INHES, è stato da poco pubblicato sulla rivista scientifica Nutrition & Diabetes.*

> **Leggi anche:** [La pasta riscaldata è migliore di quella appena scolata](#)

Pasta e peso corporeo

I ricercatori molisani hanno coinvolto circa 23 mila persone, di cui 14 mila solo in Molise e le altre da diverse regioni italiane e si è basato su un questionario relativo alle abitudini alimentari in particolare sul consumo di pasta nelle ultime 24 ore. insieme a questi dati sono state monitorate e incrociate altre informazioni sui parametri fisici delle persone e le loro abitudini alimentari.

Sorgente: [Se mangi la pasta nelle giuste dosi puoi dimagrire](#)

Risparmia il 3% su tutti gli Hotel usa il codice sconto
TRENDYNET 