



## *Le noci sono amiche della linea*

UN pugno di noci e il cervello perde interesse per il "cibo spazzatura". Ecco perché, consumati regolarmente con moderazione, questi frutti a guscio sono alleati della linea. Ricche di acidi grassi omega-3 e di altre sostanze benefiche, le noci sono state associate a una riduzione del rischio di obesità e diabete. Ora gli autori di un piccolo studio americano, pubblicato su "Diabetes, Obesity and Metabolism", credono di avere capito perché. Le noci possono alterare il modo in cui a livello cerebrale "vediamo" gli alimenti e per questo sono in grado di tenere a freno l'appetito.

