



---

ACTUALIDAD | | Actualitzat el 19/08/2016 a les 14:11

## Si comes cosas grasientas al día siguiente estarás...



Un estudio ha analizado la relación que hay entre la alimentación alta en grasas saturadas y la posibilidad de desarrollar una tendencia a tener más ganas de dormir durante el día.

Muchos nutricionistas piden a la gente que siga una nieta equilibrada porque las consecuencias negativas que puede tener en el organismo pueden ser terribles: colesterol, hipertensión, riesgo de enfermedades del corazón, etc. Un nuevo estudio ha descubierto que cuanto más comida grasienta tenga nuestra dieta, tendremos más posibilidades de estar cansado y de tener sueño durante todo el día.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!