



sacia y ayuda a perder peso



TAMARA VILA Actualizado 25 de julio de 2023 a las 13:55

Metamucil es un suplemento dietético utilizado tradicionalmente para combatir el estreñimiento y apoyar la regularidad. Sin embargo, a veces también se usa para controlar el peso debido a su capacidad para frenar el apetito y promover la saciedad. Sin embargo, Metamucil también está asociado con varios efectos secundarios, por lo que muchas mujeres se preguntan si es seguro y efectivo para perder peso.

Este es un suplemento de fibra dietética hecho de cáscara de psyllium, un compuesto derivado de las semillas de *Plantago ovata*. Es un tipo de fibra soluble, lo que significa que absorbe agua y adquiere una consistencia gelatinosa a su paso por el tubo digestivo, lo que siempre es beneficioso para la salud.

Varias publicaciones se han centrado en los posibles efectos de Metamucil y psyllium en la pérdida de peso. Por ejemplo, un estudio de personas con diabetes tipo 2 encontró que la suplementación con psyllium redujo el estreñimiento, los niveles de azúcar en la sangre y el peso corporal.

Metamucil y su efecto sobre el peso

Los estudios también muestran que el psyllium puede ayudar a reducir el apetito y aumentar la sensación de saciedad, lo que puede ser especialmente útil para perder peso. De hecho, las revisiones muestran cómo complementar con fibra soluble, particularmente fibra de psyllium, puede ayudarlo a sentirse más lleno por más tiempo entre comidas.

De manera similar, otros estudios han encontrado que tomar Metamucil antes del desayuno y el almuerzo durante tres días puede reducir el hambre y los antojos de alimentos y aumentar la sensación de saciedad entre comidas. De hecho, esto también demuestra que un buen desayuno equilibrado es fundamental para sentir menos hambre durante el día.

Desayuno con fibra / PEXELS

Sin embargo, a pesar de estos beneficios potenciales, Metamucil o suplementos de fibra similares no deben usarse como un producto para bajar de peso. En cambio, su primera opción debe ser aumentar su consumo de fibra soluble a través de alimentos como frutas, verduras y legumbres.

Estos alimentos pueden ayudar a aumentar su consumo de fibra para apoyar la pérdida de peso y proporcionar vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para mejorar su salud en general. Como siempre, hacer dieta acompañada de ejercicio es la mejor manera de controlar el peso.

posibles efectos secundarios

Aunque los estudios muestran que Metamucil puede ser útil para perder peso, hay algunos efectos secundarios a considerar. En particular, puede causar problemas digestivos leves como distensión abdominal o distensión abdominal en algunas personas. Por lo tanto, si desea usarlo, asegúrese de comenzar con una dosis baja y aumente gradualmente su consumo para minimizar los posibles efectos secundarios desagradables.

Desayuno con fibras/PEXELS

También es importante asegurarse de beber suficiente agua cuando toma Metamucil, ya que tomarlo sin suficientes líquidos puede causar obstrucción intestinal. Y si tienes diabetes o antecedentes de afecciones gastrointestinales como enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa, primero debes consultar a un experto para que valore la posibilidad de consumo.

Una ayuda, pero como complemento.

Aumentar la ingesta de fibra con un suplemento de fibra soluble como Metamucil puede ayudar a reducir el hambre y el apetito, lo que promueve la pérdida de peso. Sin embargo, también puede interferir con los efectos de ciertos medicamentos y causar problemas digestivos en algunas personas.

Debido a estos riesgos, solo debe tomar Metamucil después de consultar a un experto. Además, a pesar de algunos beneficios potenciales para la pérdida de peso, Metamucil y suplementos de fibra similares no deben usarse como productos específicos para la pérdida de peso. Un mejor enfoque sería tratar de comer más alimentos ricos en fibra soluble, como frutas, verduras y legumbres, y ayudar con la suplementación controlada.

Fecha de creación

julio 2023