



Dos cucharadas de este superalimento te permite adelgazar 1 kilos al mes

Descripción



Está causando furor y empieza a ser un imprescindible en todas las dietas. El vinagre de sidra ayuda a adelgazar. Así lo asegura un estudio revelado por la edición estadounidense de la revista Men's

Health, en el que se refleja que el ácido acético que contiene este vinagre es útil para perder calorías.

Lo cierto es que el vinagre de sidra se ha convertido en todo un “must” en las redes sociales. Son muchos los “influencers”, especialmente estadounidenses, que muestran cómo utilizan este ingrediente de manera habitual: tanto como aliño para ensaladas y otros platos como añadiendo unas gotas a infusiones o, incluso, tomando un chupito de vinagre de sidra.

Según el estudio reflejado en la publicación norteamericana, el vinagre de sidra es beneficioso para perder peso. y es que afirman que el ácido acético del producto ayuda a quemar grasa. “La ingesta de pequeñas cantidades de vinagre de sidra activa el metabolismo para ayudar al cuerpo a usar la grasa como fuente de energía”, cita el artículo. La información de Men’s Health también habla de un estudio hecho con ratas obesas, que lograron perder importantes cantidades de peso gracias al vinagre de sidra.

La revista también afirma que hay estudios que aseguran que una persona puede perder una media de un kilo al mes solo con beber dos cucharadas de vinagre de sidra todos los días. Y es que una cucharada de este líquido solo contiene 3 calorías.

Pese a ello, no todo son beneficios. Los expertos alertan que el consumo de vinagre de sidra debe ser moderado. Resaltan que este líquido puede generar problemas en huesos y dientes. Y afirman que hay evidencias científicas de casos de jóvenes menores de 30 años que padecen problemas óseos graves por la ingesta de vinagre de sidra.

Pese a que el consumo moderado de vinagre de sidra puede ser una pequeña ayuda para perder peso, los expertos siempre destacan que la clave está en llevar una dieta equilibrada y saludable y realizar ejercicio físico.

Asimismo, también recuerdan que todas las personas que necesiten perder peso por salud deben consultar a un especialista antes de seguir consejos que encuentren por internet. Asumir dietas milagro en ocasiones no solo es contraproducente para perder peso, sino que en ocasiones puede ocasionar importantes perjuicios para la salud. Por ello, se recomienda acudir al médico de cabecera o, en su defecto, a la consulta de un médico especialista.

Fecha de creación

mayo 2024