



La dieta del café cómo acelera el metabolismo y cuáles son sus desventajas

Descripción



La dieta del café es un plan de dieta relativamente nuevo que está ganando popularidad rápidamente. Se trata de beber varias tazas de café al día mientras se restringe la ingesta de calorías. Muchas mujeres lo califican como un éxito de pérdida de peso a corto plazo con la dieta. Sin embargo, también tiene algunas desventajas significativas.

Es un plan que el Dr. Bob Arnot, quien afirma que beber café varias veces al día puede acelerar el

metabolismo, quemar más grasa, bloquear la ingesta de calorías y reducir el apetito.

Se inspiró en las personas que viven en la pequeña isla griega de Ikaria, que es el hogar de muchas personas mayores sanas. Su tesis es que la salud y la longevidad son el resultado de su gran consumo de café rico en antioxidantes.

¿Cómo funciona la dieta del café?

El plan de dieta del café consiste en beber al menos 3 tazas de café de tueste claro al día. Los tuestes claros tienden a contener más polifenoles antioxidantes que los tuestes más oscuros. el medico Arnot concede especial importancia al tipo de café seleccionado y su preparación. Recomienda un café en grano entero ligeramente tostado, molido en casa y preparado con agua filtrada.

Mientras estés a dieta, puedes beber tanto café como quieras, con cafeína o descafeinado, siempre que sean al menos 3 tazas. Sin embargo, debes evitar el azúcar o la crema. Sus otras comidas y meriendas deben ser bajas en calorías, bajas en grasas y ricas en fibra de granos integrales, frutas y verduras. También es interesante evitar los alimentos altamente procesados ??como las comidas congeladas y los refrigerios refinados en favor de los alimentos integrales.

Los planes de comidas contienen alrededor de 1500 calorías por día, lo que probablemente sea mucho menos de lo que consume una persona típica. Las comidas apropiadas para esta dieta serían tofu y vegetales fritos sobre arroz integral, o una ensalada de pollo a la parrilla con aderezo de vinagre.

posibles beneficios

El café tiene un alto contenido de cafeína y antioxidantes llamados polifenoles, que tienen varios beneficios para la salud, incluida la reducción de la inflamación y el daño de los radicales libres. Cuando se trata de promover la pérdida de peso, el café parece tener dos beneficios potenciales: reducir el apetito y aumentar el metabolismo.

TAZA DE CAFÉ/PEXELS

El café puede aumentar la cantidad de calorías y la quema de grasa, lo que facilita la pérdida de peso. También puede aumentar la cantidad de grasa que quema cuando hace ejercicio. Sin embargo, se necesita más investigación para comprender completamente cómo el café afecta el control de peso.

El consumo excesivo de cafeína puede provocar varios problemas de salud, incluida la presión arterial alta. También es un diurético, lo que significa que hace que excretas más líquido en la orina. Si bebe mucho café, es posible que necesite ir al baño con más frecuencia. Además, muchos electrolitos importantes se pueden perder con los líquidos, incluido el potasio. El consumo excesivo de cafeína también se ha relacionado con ataques cardíacos, dolores de cabeza, insomnio y un mayor riesgo de fracturas, osteoporosis e incluso depresión.

bajar de peso con café

Los planes de dieta que involucran reducciones drásticas en la ingesta de calorías, como la dieta de café recomendada de 1,500 calorías por día, a menudo resultan en un aumento de peso debido a una

serie de cambios que experimenta su cuerpo cuando restringe la ingesta de calorías.

Tu cuerpo se adapta a la cantidad de calorías que consumes regularmente. Entonces, cuando reduce significativamente su ingesta de calorías, su cuerpo se adapta al ralentizar su metabolismo y reducir la cantidad de calorías quemadas. Además, los cambios hormonales que se producen como resultado de la restricción calórica pueden aumentar el apetito.

TAZA DE CAFÉ/PEXELS

La leptina es una hormona que promueve la saciedad y le indica al cerebro que deje de comer. Sin embargo, los niveles de leptina en su cuerpo pueden disminuir significativamente con dietas bajas en calorías, lo que puede provocar más hambre y antojos.

Por estas razones, es muy difícil perder peso con dietas que requieren una reducción significativa en la ingesta de calorías, como B. en la dieta del café. El resultado final suele ser la recuperación de peso. Las dietas exitosas para bajar de peso a menudo involucran poca restricción calórica, lo que resulta en una pérdida de peso más lenta y sostenida y reduce los cambios metabólicos negativos asociados con la restricción calórica.

Para la mayoría de las personas, la dieta de pérdida de peso más exitosa es aquella a la que pueden adherirse convirtiéndola en una rutina. Por supuesto, puede disfrutar de los beneficios para la salud del café, pero es razonable no exceder las dos o tres tazas al día. Para perder peso de manera segura y saludable, debe evitar programas restrictivos como la dieta del café. Busca planes más seguros y sostenibles a medio y largo plazo, lo que te interesa.

Fecha de creación

marzo 2023