



SUPERALIMENTOS: Espirulina, el superalimento que ayuda a adelgazar

Descripción



Si quieres adelgazar, no creas en fórmulas mágicas. La clave es comer una dieta balanceada y hacer ejercicio, pero si también agrega algunos tés de hierbas que estimulan el metabolismo o ciertos superalimentos a su dieta, puede alcanzar su objetivo más rápido.

La espirulina es uno de esos superalimentos de los que hablábamos, ya que es una excelente fuente de vitaminas B, C y E, además de hierro, calcio, fósforo y betacaroteno, un poderoso antioxidante precursor de la vitamina A que protege el organismo de los procesos de daño oxidativo.

Además, aporta a nuestro organismo nutrientes como proteínas minerales, clorofila, vitaminas y ácidos esenciales y puede sobrevivir a temperaturas extremas conservando todos los nutrientes. Por ello, se ha incluido en la dieta de los astronautas en las misiones espaciales, así como en la dieta de los deportistas de alto rendimiento.

Mujer con estómago plano bebe un jugo verde con espirulina. /

Imagen de boyarkinamarina en Freepik.

Propiedades de la espirulina para adelgazar

La espirulina tiene un alto contenido de fenilalanina, un aminoácido precursor de la hormona colecistoquinina, que determina el nivel de saciedad en el estómago, por lo que puede actuar como

supresor del apetito, ayudándonos a controlar el hambre insaciable que sentimos entre comidas (y generalmente cuando comemos).). algunos). comida chatarra).

Además, esta alga podría tener algún impacto sobre la leptina, una hormona que ayuda a reducir el apetito y quemar grasas, por lo que es ideal para perder peso. Pero no solo eso, pues consumir espirulina puede reducir el colesterol y los triglicéridos debido a que inhibe la absorción de grasas.

Por otro lado, la espirulina es rica en proteínas que aceleran el metabolismo y ayudan a construir músculo. Esta alga contiene alrededor de un 65% de proteína y es una fuente inagotable de todos los aminoácidos esenciales (los veganos o vegetarianos pueden tomarla como complemento alimenticio para ayudar a equilibrar la falta de carne y pescado en su dieta).

Otros estudios muestran que ayuda a reducir el tejido adiposo porque inhibe una enzima involucrada en la producción de ácidos grasos en el cuerpo y tiene efectos antiinflamatorios. Y por último, su acción depurativa ayuda a desintoxicar el organismo y acelerar el metabolismo, lo que también conduce a la pérdida de peso.

Una cucharada de polvo de espirulina. /

Imagen de Freepik.

Otras propiedades de la espirulina

Como mencionamos anteriormente, la espirulina es muy nutritiva ya que contiene vitaminas C, B1, B6, B5 y minerales como fibra, zinc, cobre y manganeso. Todos estos nutrientes ayudan a acelerar el metabolismo y la digestión, eliminar toxinas y evitar la absorción de grasas.

Además, mantiene bajo control los niveles de azúcar en sangre, por lo que resulta útil para combatir la obesidad y la diabetes, entre otras cosas. Pero no solo eso: por ser rico en ácidos grasos omega-3, tiene un efecto antioxidante y antiinflamatorio y, gracias a su contenido en vitamina A y C, lucha contra el envejecimiento prematuro de la piel.

Cómo tomar espirulina para bajar de peso

La espirulina viene en polvo o en pastillas (de hecho, incluso puedes comprarla así en Mercadona), pero hay que saber tomarla para ayudar a adelgazar. Según los expertos, la dosis diaria recomendada varía de 1 a 8 gramos según el objetivo.

Si quieres perder peso, todo el mundo está de acuerdo en que la dosis adecuada es de 2 a 3 gramos al día, ya sea de golpe o repartidos a lo largo del día. Eso sí, si quieres aprovechar el efecto saciante, se recomienda tomarlo unos 20 minutos antes de las comidas.

Fecha de creación

mayo 2023