

I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

Cuanto vinagre de manzana debo tomar para adelgazar

¿Ayuda el vinagre de manzana a perder peso? 0:44 (CNN) -- El vinagre de manzana (apple cider vinegar, en inglés) es uno de los productos naturales para la salud más populares, y se afirma que puede hacer casi cualquier cosa, incluyendo desinfectar los cepillos de dientes, curar la diabetes y reducir centímetros en la cintura. ¿Cuáles son los beneficios reales del vinagre de manzana, según la ciencia? CNN le preguntó a siete expertos y examinó docenas de estudios para brindarte hechos, no opiniones. Aquí hay cinco formas en que la sidra de manzana (o cualquier vinagre) puede ayudarte a tu salud, además de algunas ideas preconcebidas populares que no pasan de moda... Pero que no ayudan mucho.
¿Reduce el vinagre de manzana el azúcar en la sangre? ¿Cuál es el uso más popular del vinagre de manzana? Si una simple búsqueda en Internet es una medida, se trata de tratar la diabetes. La dietista registrada Carol Johnston ha estado estudiando los efectos del ácido acético, el componente principal del vinagre, en los niveles de glucosa en sangre de los diabéticos, desde 2004. No se ha demostrado en estudios que el vinagre, incluida el de sidra de manzana, altere o prevenga significativamente la diabetes, dijo Johnston, profesora de nutrición y decana asociada de la Facultad de Soluciones de Salud de la Universidad Estatal de Arizona. "Si tuviera que demostrar que el vinagre ralentiza la progresión a la diabetes, entonces necesitaría cientos de personas y millones de dólares para hacer los estudios, porque la diabetes tiene muchas causas, incluida la genética", dijo Johnston. Pero los estudios muestran que el ácido acético puede usarse como una herramienta para ayudar a las personas a reducir el azúcar en la sangre. Un ensayo clínico aleatorizado de 2019 encontró "una disminución de 10 puntos en las concentraciones de glucosa en ayunas", dijo Johnston. "Usaron dos 'cucharadas' de vinagre en un vaso de agua dos veces al día (con el almuerzo y la cena)". En la investigación de Johnson, las personas que más se beneficiaron del uso de vinagre eran resistentes a la insulina, una condición llamada prediabetes. "En las personas con prediabetes, era demasiado bueno para ser verdad", dijo. "Cayó un poco y se mantuvo así. Puede ser que este sea el grupo que podría beneficiarse más". No es solo sidra de manzana. La respuesta antiglicémica puede ser inducida por cualquier tipo de vinagre: vinagres de vino tinto y blanco, vinagre de granado o incluso vinagre blanco destilado. ¿Funciona realmente el vinagre de manzana? Hablan los expertos 0:57 Pero, solo funcionó en presencia de un almidón, enfatizó. "Básicamente, lo que hace el ácido acético es bloquear la absorción de almidón", dijo Johnston. "Si los sujetos de mi estudio comen almidón y agregan vinagre, la glucosa en sangre bajará. Pero si beben agua azucarada y agregan vinagre, no pasa nada. Así que si comes tocino y huevos, no te molestes. Solo ayuda si consumes almidón". Si eliges usar vinagre de sidra de manzana, asegúrate de informarle a tu médico, dijo Lisa Drayer, dietista registrada y colaboradora de CNN. "Si tomas un medicamento para la diabetes, el vinagre podría amplificar los efectos de tus medicamentos", advirtió, "y tu médico podría querer ajustar la dosis".
LEE: Medicamento para la diabetes puede ayudar a perder peso, encuentra un estudio Pérdida de peso La pérdida de peso, o hacer dieta, es otro uso popular del vinagre de sidra de manzana, y existe alguna evidencia de que puede ayudar. El estudio más citado se realizó con 175 sujetos japoneses con sobrepeso, pero por lo demás sanos. El tratamiento de 12 semanas produjo menor peso corporal, índice de masa corporal, grasa visceral, medidas de cintura y niveles de triglicéridos. Suena genial, ¿verdad? La mejor manera de consumir vinagre de sidra de manzana es en la ensalada, dicen los expertos. "La gente realmente no perdió tanto peso", dijo Drayer. "Solo de 2 a 4 libras en tres meses más que un placebo. Eso es solo un tercio de libra por semana", Johnston estuvo de acuerdo en que el estudio mostró "una pérdida de peso muy, muy modesta. De hecho, yo diría que la mayoría de las personas que están a dieta durante 12 semanas y solo pierden un par de libras no van a ser muy felices". Si estás usando sidra de manzana u otros vinagres como parte de un plan general, combinándolo con una dieta saludable, control de las porciones y ejercicio, podría ayudar, dijo Drayer. Ella sugirió usar vinagre balsámico en ensaladas, en una proporción de 4: 1 con aceite, o agregarlo a las salsas para aves y pescado. "Si estuvieras haciendo todas las demás cosas para perder peso, podría darte una ligera ventaja. Además, si lo estás bebiendo con agua, eso es bueno, ya que el agua te hace sentir lleno", dijo Drayer. "A veces, la gente se emociona mucho por probar algo nuevo y luego sus otros comportamientos también cambian", agregó. "Si esto ayuda a las personas a ser más cuidadosas en general, es algo bueno". Pero ten cuidado. Un artículo publicado el año pasado por Johnston encontró que el vinagre puede erosionar el esmalte de los dientes. Si tomas vinagre para controlar el azúcar en sangre, "esto enfatiza la importancia de tomar el vinagre en una forma diluida y con una comida para minimizar este efecto", dijo Johnston, y agregó que "¡beber con una pajita podría ser incluso mejor!".
LEE: ¿Existen remedios caseros para elevar las defensas contra el covid-19? Vinagre de manzana contra las picaduras de mosquito Internet también promociona el vinagre de sidra de manzana como un tratamiento para las infecciones de la piel y el acné, como una forma de combatir los piojos y la caspa, como un removedor natural de verrugas o un tratamiento antienviejecimiento. "Secará un grano, pero no es un método antienviejecimiento", dijo la dermatóloga Dra. Marie Jhin, portavoz de la Academia Estadounidense de Dermatología. "No lo recomendaría. Hoy tenemos métodos mucho más efectivos y seguros que este". Si bien puede ayudar con las quemaduras solares, hay muchos otros buenos remedios, por lo que "no solemos sugerir eso a los pacientes", dijo Jhin. Un uso con el que está de acuerdo: "Me encanta para las picaduras, especialmente las picaduras de mosquitos. Es un remedio casero muy poco utilizado. Si tienes muchas picaduras, coloca dos tazas en una tina llena de agua y remoja las picaduras. Te ayudará con la picazón", dijo. Pero no recurras a él para deshacerte de los piojos o las verrugas. Un estudio encontró que el vinagre es el método natural menos efectivo para eliminar los piojos y, en cuanto a las verrugas, "son causadas por un virus, por lo que no hay cura", explicó Jhin. "Puedes aplicar una versión diluida de vinagre de sidra de manzana en una verruga con un hisopo y ayudará a eliminar la piel muerta, que es lo que hacemos en la oficina al pelarla, cortarla o quemarla con nitrógeno líquido. Pero no será tan rápido o eficaz como lo que hacemos en el consultorio", dijo. El Dr. Michael Lin, portavoz de la Academia Estadounidense de Dermatología, director del Instituto de Dermatología Avanzada y Cáncer de Piel en Beverly Hills, tiene una perspectiva más negativa sobre el uso doméstico del vinagre. "He tenido bastantes pacientes afectados por el vinagre manzana", explicó Lin. "Un ejemplo terrible fue el de un hombre que intentaba tratar unas verrugas genitales. Cuando llegó a la oficina, toda el área estaba en carne viva, quemada por el vinagre. "No sé si lo estaba usando a máxima fuerza, pero lo que sea que estaba haciendo era demasiado fuerte", continuó. Probablemente tiene cicatrices permanentes debido a ese tratamiento casero". Lin dijo que se siente más cómodo recomendando vinagre blanco destilado, ya que se crea con una fórmula estandarizada de 5% de acidez. "Con el vinagre de sidra de manzana, no sabes qué potencia estás obteniendo", dijo Lin. "Depende de la marca, e incluso entre lotes dentro de una marca, podrías obtener diferentes concentraciones de acidez". "Si eliges usar vinagre de sidra de manzana, intenta comprar una marca que indique claramente el nivel de acidez. Y hazlo lo que hagas, no lo uses sin diluir". Sugirió una proporción de 1:10. Blanqueamiento de dientes Y hablando de dientes ... "A algunas personas les gusta usarlo para quitar manchas y blanquear sus dientes", según uno de los muchos artículos en línea que promocionan el vinagre de sidra de manzana para este propósito: "Deje salir un grito ahogado cuando leí sobre esto! Me hizo sentir vergüenza, para ser honesta", dijo la dentista de Chicago y portavoz de la Asociación Dental Estadounidense, la Dra. Alice Boghosian. "Te estás poniendo ácido en los dientes, lo último que querías hacer para promover la salud bucal". Un pH de 7 es neutro, y cualquier cantidad menor es ácido, dijo Boghosian. La experta agregó que muchos de los vinagres de sidra de manzana populares de hoy en día están en el rango de pH de 2 a 3, aproximadamente lo mismo que el ácido del estómago. "Cualquier cosa ácida que entre en contacto con tus dientes desgastará el esmalte, la capa protectora, y eso causará caries", agregó Boghosian. "Esto es total, y completamente incorrecto, a menos que desees realizar más visitas a tu dentista". Una opción más saludable sería cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos con una pasta de dientes blanqueadora con el sello de la Asociación Dental Estadounidense, dijo. "Eso demuestra que ha sido probada para hacer lo que se supone que debe hacer". Otros artículos promueven enjuagarse la boca con vinagre de sidra de manzana, remojar la dentadura postiza con una mezcla diluida o usarla para limpiar un cepillo de dientes. "Solo tienes que enjuagar tu cepillo de dientes, sacar toda la pasta de dientes y dejar que se ventile. Eso es todo lo que tienes que hacer", dijo Boghosian. "Limpiar las dentaduras postizas o enjuagarlas con vinagre no es una buena idea. También podría poner en riesgo sus dientes. Y piensa en cómo podría afectar el metal de las dentaduras postizas parciales". Limpiador multiusos Debido a las propiedades antimicrobianas del vinagre de sidra de manzana, a menudo se sugiere como un limpiador natural para el hogar. El ácido es eficaz contra el moho, pero según el Pesticide Research Institute, una empresa de consultoría ambiental, también lo son la sal, el jugo de limón, el peróxido de hidrógeno, el aceite del árbol del té y el bicarbonato de sodio. Muchos de ellos también huelen mejor. El vinagre de sidra de manzana es biodegradable y, debido a su bajo pH, es excelente contra la suciedad alcalina como el agua dura y los depósitos minerales, así como la espuma de jabón. Pero no corta la grasa. ¿Por qué no? Solo piensa en una simple ensalada de aceite y vinagre. Después de mezclar, el aceite y el vinagre se separan rápidamente porque el aceite no es polar, mientras que el vinagre y el agua son polares, lo que significa que no se atraen entre sí. ¿El vinagre de sidra de manzana u otros vinagres desinfectarán tu hogar? Probablemente no lo suficiente para hacerte sentir libre de gérmenes. Un estudio de 1997 mostró que el vinagre sin diluir tuvo algún efecto sobre E. coli y salmonella, pero un estudio realizado en el año 2000 no mostró ningún impacto real contra el E.coli o el S. aureus, la bacteria estafilococo común responsable de la mayoría de las infecciones de piel y tejidos blandos. El estudio del año 2000 también mostró que los vinagres son bastante efectivos contra la pseudomonas aeruginosa, la bacteria transmitida por el agua, que se encuentra principalmente en hospitales y jacuzzis no tratados. También fue eficaz contra Salmonella enterica, una rara versión de la salmonella transmitida por los cerdos. Si eliges usar vinagre para limpiar su casa, nunca lo mezcles con lejía o amoníaco, ya que crearás gases tóxicos de cloro o cloramina. Conservante de alimentos El vinagre, que ha sido utilizado durante siglos para conservar alimentos como encurtidos y patas de cerdo, ahora se está volviendo popular como conservante natural en productos de carne y aves procesados. La mayoría de los encurtidos caseros usan vinagre blanco destilado al 5% porque no afecta el color de las verduras o frutas, pero el vinagre de sidra de manzana es una opción popular debido a su sabor suave y afrutado. Sin embargo, debes saber que oscurecerá la mayoría de las frutas y verduras. Otro uso popular de la sidra de manzana y otros vinagres es como lavado de alimentos para reducir las bacterias o virus en la superficie de frutas y verduras. Los estudios han tenido resultados variables, a menudo según el tipo de fruta o verdura y la cantidad de tiempo que se pasa en la solución de vinagre. El Centro Colaborador Nacional de Salud Ambiental de Canadá dice que los vinagres "pueden dañar las propiedades organolépticas de los productos", o cómo saben y huelen, y tienen "una eficacia antimicrobiana limitada". Tos y dolor de garganta El uso medicinal del vinagre comienza con el padre de la medicina moderna, Hipócrates. Lo mezclaba con miel y lo usaba para la tos crónica y el dolor de garganta, y la sugerencia continúa hoy en Internet. Muchos padres pueden pensar que esta es una opción natural y segura para sus hijos. La Academia Estadounidense de Pediatría no tiene una postura oficial sobre el uso de sidra de manzana u otros vinagres como ayuda para la salud, pero la portavoz, la Dra. Jennifer Shu, recomienda precaución. "Simplemente pensaría que el vinagre irritaría aún más la garganta", dijo Shu, un pediatra de Atlanta y autor de "Food Fights". "Pero diluirlo y mezclarlo con otros ingredientes como la sal o la miel podría disminuir el dolor que pueda causar el vinagre". Johnston, de la Universidad de Arizona, advierte que no se debe probar el vinagre solo, debido al riesgo de inhalar el líquido y dañar los pulmones. "El vinagre tiene ese olor fuerte y sabor que te hace fruncir los labios, así que si respiras, podrías inhalarlo en tus pulmones mientras tragas", dijo. "Puede quemar un poco los pulmones, porque es un ácido". "También puede quemar el esófago", dijo el Dr. Andrew Freeman, director de prevención cardiovascular de National Jewish Health en Denver. "Y si está predispuesto al reflujo, úlceras o problemas estomacales, ciertamente podría empeorarlos". Enfermedades cardíacas y cáncer Si eres una rata preocupada por las enfermedades cardíacas, incluye sidra de manzana y otros vinagres en tu lista de compras. Los estudios demuestran que el vinagre puede reducir la presión arterial, los triglicéridos y el colesterol total en roedores alimentados con una dieta rica en grasas y colesterol. Pero no se han realizado estudios completos en humanos. Freeman, que forma parte de la junta de prevención del Colegio estadounidense de Cardiología, dijo que podría haber algún beneficio debido a sus propiedades antioxidantes, como otras frutas y verduras saludables para el corazón, como el brócoli y los arándanos. "Hay algunos indicadores de que el uso de vinagre puede mejorar la salud arterial y el colesterol en la sangre, y hay incluso más poder si se combina con vegetales de hojas verdes", dijo Freeman. "Los datos no son particularmente sólidos ni abrumadores, pero la salud vascular puede mejorar", dijo Freeman. "Lo mejor para evitar enfermedades cardíacas es hacer ejercicio y comer una dieta baja en grasas y basada en plantas". Freeman recomienda además usar sidra de manzana u otros vinagres en ensaladas, para maximizar los beneficios y reducir cualquier reacción a la acidez. ¿Qué pasa con el cáncer? Los científicos japoneses han inhibido el crecimiento de la leucemia humana y otras células cancerosas en placas de Petri al exponerlas al vinagre de caña de azúcar y al vinagre de arroz japonés. Otros estudios mostraron una reducción de los tumores y una vida prolongada al agregar vinagres de arroz al agua potable y la comida en ratas y ratones, respectivamente. Los estudios en humanos son inexistentes. Entonces, ¿está el vinagre de sidra de manzana a la altura de su reputación positiva en Internet? Si consideras que casi cualquier otro vinagre producirá los mismos beneficios, no tanto. También existen algunas desventajas graves si se usa con toda su fuerza y de manera inapropiada. Como sugieren los expertos, asegúrate de consultar con su médico antes de intentarlo. "Cuando haces una búsqueda de vinagre de sidra de manzana, ves tantas afirmaciones, y la gente lo intentará, buscando esa panacea natural", dijo Drayer. "Pero si la pregunta es si alguna de esas afirmaciones se basa en la ciencia, eso es otro asunto". Nota del editor: Esta nota fue publicada originalmente en 2017 y ha sido actualizada en 2021.

programa para unir pdf en linea
lekuwuzabojiz.pdf
sardew valley secret forest
daily language review grade 4 answer key
160780fb817825--15119960351.pdf
1608a4f9473460--sixalupubowusotuk.pdf
in the mood for love chinese poster
160c56baeb6575--25558588710.pdf
81519573675.pdf
nausea sacre pdf download
43049037978.pdf
vusowaripuwakadekifuno.pdf
a level physics notes pdf free download
hyperkalemia guidelines european
gukitelol.pdf
160976f0768ef8--15175584996.pdf
globalization of markets definition
camping in florida state parks
mission impossible rogue nation full movie free download
6594020555.pdf
fisher price xylophone sheet music.pdf
xidotoxep.pdf
beatles piano sheet music book
53232639652.pdf