



## É verdade que vinagre de cidra de maçã faz bem à saúde?

O vinagre de cidra de maçã vem sendo usado na medicina popular há séculos. Mas será que ele realmente faz bem à saúde?

O médico Michael Mosley, apresentador do programa da BBC Trust Me, I'm a Doctor, decidiu tirar a limpo essa história. O método de fabricação do vinagre de cidra é simples. Mistura-se maçã picada com água e açúcar. Depois, os ingredientes são deixados fermentando, o que resulta na formação de ácido acético.

Apesar do seu sabor extremamente azedo, o produto está ganhando popularidade entre nutricionistas e pessoas que buscam uma alimentação mais saudável. Segundo eles, o vinagre de cidra seria efetivo em várias frentes, por exemplo, no combate à obesidade, à artrite e até às pontas duplas nos cabelos.

Mas será que alguma dessas supostas propriedades poderia ser comprovada cientificamente?

Na tentativa de responder a essa pergunta, Michael Mosley se associou ao especialista em obesidade e diabetes James Brown, da Aston University, em Birmingham (Inglaterra). Juntos, eles criaram uma série de pequenos experimentos para comprovar ? ou não ? os benefícios do produto.

### Açúcar

O primeiro tinha como objetivo testar a afirmação de que beber duas colheres de vinagre de cidra diluídas em água antes das refeições ajuda a regular os índices de açúcar no sangue.

Para isso, a dupla bolou um teste. Um grupo de voluntários, todos saudáveis, foi convidado a comer dois bagels (tipo de pão em forma de anel) após jejuar durante a noite.

Os especialistas mediram os índices de açúcar no sangue dos voluntários antes de comerem os pães e, novamente, logo após a refeição. Como esperado, os índices de açúcar subiram rapidamente após os participantes terem comido.

No dia seguinte, o mesmo experimento foi refeito. No entanto, antes de comerem os bagels, os voluntários beberam uma dose de vinagre de cidra de maçã diluída em água. O teste foi realizado novamente alguns dias mais tarde, mas dessa vez os participantes não beberam vinagre de cidra de maçã antes de comer, mas vinagre de malte diluído em água.

Ao comparar as amostras de sangue colhidas durante os três experimentos, os especialistas verificaram que o vinagre de cidra de maçã teve um impacto significativo sobre os índices de açúcar no sangue dos participantes: houve uma redução de 36% nos níveis de açúcar durante 90 minutos. Para a surpresa da dupla, o mesmo não ocorreu em relação ao vinagre de malte.

Mosley e Brown suspeitam que o ácido acético contido no vinagre de cidra de maçã interfira no processo de quebra do amido. Portanto, se uma pessoa consome o vinagre antes de uma refeição rica em carboidratos, menos açúcar será absorvido por seu organismo.

## Inflamação

Na segunda rodada de testes, a dupla quis conferir se o vinagre de cidra de maçã realmente tem propriedades na redução de peso, de índices de colesterol no sangue e de níveis de inflamação (o que seria benéfico para pacientes com eczema e artrite reumatóide inflamatória, por exemplo).

Trinta voluntários foram separados em três grupos. O primeiro grupo bebeu duas colheres de sopa de vinagre de cidra de maçã diluído em 200 ml de água duas vezes por dia, todos os dias, antes de alguma refeição.

O segundo grupo fez o mesmo, porém, substituindo o vinagre de cidra por vinagre de malte. E o terceiro ingeriu um placebo ? água com corante ? em vez de vinagre.

Dois meses depois, especialistas e voluntários se reuniram para avaliar os resultados do experimento.

“Sinto dizer, mas nenhum de vocês perdeu peso”, disse Brown.

Para saber se o vinagre tinha a propriedade de reduzir índices de inflamação, Brown havia testado o sangue dos voluntários em busca da proteína C reativa (PCR), cuja presença é indicadora de processos inflamatórios. Novamente, decepção. “Observamos uma pequena queda nos índices de PCR em alguns dos voluntários que ingeriram vinagre de cidra de maçã, mas não o suficiente”, disse Mosley.

## Eficiente contra o colesterol

Porém, os que defendem a ingestão do vinagre de cidra de maçã vão ficar satisfeitos ao saber que no quesito controle do colesterol o experimento trouxe resultados surpreendentes.

Os testes com vinagre de malte e com placebo não produziram qualquer alteração. Mas os voluntários que beberam vinagre de cidra de maçã apresentaram redução, em média, de 13% no colesterol.

Índices de triglicerídeos (um tipo de gordura) baixaram significativamente, o que impressionou os especialistas, já que todos os voluntários estavam saudáveis no início do experimento e apresentavam índices normais de colesterol.

## Resultado

“Reduzir os índices de triglicerídeos dessa maneira pode diminuir significativamente suas chances de ter um ataque cardíaco no futuro”, defendeu Brown. “Então ficamos realmente entusiasmados com os resultados”, acrescentou.

Conclusão: vinagre de cidra de maçã provavelmente não vai ajudar ninguém a emagrecer, mas pode ajudar quem está lutando para reduzir índices de açúcar e de colesterol no seu organismo.

No entanto, por ser ácido, o vinagre deve ser diluído em água ou adicionado à comida em doses pequenas, recomendou Mosley.

Fonte: [BBC](#)

[Read More](#)

---