GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Realmente funciona el chitosan para adelgazar?

Noticias 24hs | 06/11/2018 | 20:15

Este determinante suplemento dietético actúa pegándose a la grasa absorbida a través de la alimentación, evitando que se deposite en el cuerpo humano. La excreción de las grasas se hace a través de las heces pegada al chitosan en modo gel, y con ellas el colesterol.

Es el producto natural que consigue atrapar las grasas que se ingieren para que no sean absorbidas por el metabolismo. Os contamos que es y para qué sirve el chitosan, así como sus beneficios y hasta sus puntos débiles.

Se le conoce como chitosan o quitosano y se ha usado en el campo médico desde hace años. Este producto está asociado con las dietas de adelgazamiento y se produce naturalmente en las carcasas de algunos crustáceos como gambas y cangrejos.

Si bien este componente -un tipo de fibra-, no lo absorbe el organismo, al llegar a los intestinos forma una película que al interactuar con las grasas que se consumen impide que se absorban. El chitosan funciona en las dietas de adelgazamiento y es el mejor coadyuvante para aquellas y aquellos que llevan a cabo una dieta alimenticia sana y hacen deporte, pudiendo llegar a conseguir resultados sorprendentes.

Pero este polímero natural cuenta con otros beneficios, ya que es totalmente biodegradable, así como un magnífico agente antibacteriano y antifúngico.

El principio activo del chitosan es la chitina, una biomolécula muy común en la tierra. La mayoría del que se extrae se usa para clarificar el vino y proviene del caparazón de los camarones, aunque también podemos encontrar chitosan de origen vegano proveniente del hongo Aspergillus Niger.

Algunos de los múltiples beneficios de este producto natural

Este determinante suplemento dietético actúa pegándose a la grasa absorbida a través de la alimentación, evitando que se deposite en el cuerpo humano. La excreción de las grasas se hace a través de las heces pegada al chitosan en modo gel, y con ellas el colesterol.

Entre los múltiples beneficios de este producto natural está la regulación del colesterol bueno en el organismo, pero también ayuda a controlar la hipertensión arterial.

Pérdida de peso y bajada de la hipertensión están aseguradas en los consumidores de chitosan, pero este también controla los niveles de azúcar en sangre pudiendo prevenir la diabetes que va ligada a la obesidad. Muchos diabéticos se benefician de este suplemento alimenticio que alivia el estreñimiento y estimula el sistema inmune protegiendo al intestino frente a las infecciones.

El chitosan es el principal componente en todos los suplementos para adelgazar

Para los que quieran adquirirlo, este producto se encuentra en tiendas naturistas pero también en grandes superficies como nos cuentan en este post en el que también se subrayan sus puntos débiles.

Aún así sigue siendo el principal componente en todos los suplementos para adelgazar, auspiciado por varios estudios clínicos que confirman su eficacia ya que puede capturar hasta 10 veces su propio peso en grasa.

En muchos países se toma como inhibidor del apetito y es tal su demanda que se puede encontrar en los estantes de los grandes supermercados como Mercadona o Carrefour anunciado como un controlador de calorías, pero para los que prefieren comprar a través de internet pueden encontrarlo en todas las tiendas online naturistas y hasta en Amazon.

Contraindicaciones de tomar chitosan

Entre las contraindicaciones cabe destacar que no deben de tomarlo las personas con alergia a los mariscos, si bien por contra, es un potente anti alergénico. Las personas con problemas gastrointestinales o renales deben de evitar tomar chitosan, pero también puede hacer que se absorban menos los minerales y vitaminas de los alimentos, de modo que no está de más completar la dieta con un suplemento alimenticio a base de vitaminas.

Es mejor no tomarlo con otros medicamentos puesto que puede anular sus efectos y generar reacciones adversas que nunca serán aparatosas. Esto suele ocurrir al mezclarlo con píldoras

anticonceptivas, ya que estas son solubles en grasa y se puede llegar a tener un embarazo no deseado por esta causa.

Para evitar esta reacción basta con esperar dos horas tras la toma de píldoras anticonceptivas o demás medicamentos liposolubles. Los que toman anticoagulantes deben de avisar a su médico que van a tomar chitosan para evitar que estos dejen de ser efectivos. Por lo demás se trata de un principio activo totalmente natural y altamente eficiente en dietas de adelgazamiento.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/80511-realmente-funciona-el-chitosan-para-adelgazar.htm